

										備考		一週目標							
體重	行走距離				排 便	食慾			疲勞毛 病部位	疲勞 狀態	訓練		體 調	晨 脈		睡眠 時刻	起床 時刻	就寢 時刻	月
	計	其 他	主 訓	晨 訓		晚	午	早餐			強度	量							
kg	km	km	km	km	惡	1	1	1無		1輕鬆	1↑弱	1↑弱	1↑惡	訓練 內容	時間	時	時	星期一	
					2	2	2普	2↑		2	2	2							
					3	3	3	3↓		3中	3中	3普							
					4	4	4旺	4相當		4	4	4							
					5	5	5盛	5疲勞		5↓強	5↓強	5↓良							
kg	km	km	km	km	惡	1	1	1無		1輕鬆	1↑弱	1↑弱	1↑弱	訓練 內容	時間	時	時	月 日 星期三	
					2	2	2普	2↑		2	2	2							
					3	3	3	3↓		3中	3中	3中							
					4	4	4旺	4相當		4	4	4							
					5	5	5盛	5疲勞		5↓強	5↓強	5↓強							
kg	km	km	km	km	惡	1	1	1無		1輕鬆	1↑弱	1↑弱	1↑弱	訓練 內容	時間	時	時	月 日 星期四	
					2	2	2普	2↑		2	2	2							
					3	3	3	3↓		3中	3中	3中							
					4	4	4旺	4相當		4	4	4							
					5	5	5盛	5疲勞		5↓強	5↓強	5↓強							
kg	km	km	km	km	惡	1	1	1無		1輕鬆	1↑弱	1↑弱	1↑弱	訓練 內容	時間	時	時	月 日 星期五	
					2	2	2普	2↑		2	2	2							
					3	3	3	3↓		3中	3中	3中							
					4	4	4旺	4相當		4	4	4							
					5	5	5盛	5疲勞		5↓強	5↓強	5↓強							
kg	km	km	km	km	惡	1	1	1無		1輕鬆	1↑弱	1↑弱	1↑弱	訓練 內容	時間	時	時	月 日 星期六	
					2	2	2普	2↑		2	2	2							
					3	3	3	3↓		3中	3中	3中							
					4	4	4旺	4相當		4	4	4							
					5	5	5盛	5疲勞		5↓強	5↓強	5↓強							
kg	km	km	km	km	惡	1	1	1無		1輕鬆	1↑弱	1↑弱	1↑弱	訓練 內容	時間	時	時	月 日 星期日	
					2	2	2普	2↑		2	2	2							
					3	3	3	3↓		3中	3中	3中							
					4	4	4旺	4相當		4	4	4							
					5	5	5盛	5疲勞		5↓強	5↓強	5↓強							