チームロゴなど

Position	
Phase/Date	
Goal	

DAY1

	Date		1週目		2週目		3週目		4週目		5週目	
	エクササイズ	休憩	回数	重さ	回数	重さ	回数	重さ	回数	重さ	回数	重さ
1												
2												
3												
4												
5												

DAY2

	Date		1週目		2週目		3週目		4週目		5週目	
	エクササイズ	休憩	回数	重さ	回数	重さ	回数	重さ	回数	重さ	回数	重さ
1												
2												
3												
4												
5												

DAY3			1週目		2週目		3週目		4週目		5週目	
	Date											
	エクササイズ	休憩	回数	重さ	回数	重さ	回数	重さ	回数	重さ	回数	重さ
1												
2												
3												
4												
5												

DAY4			1週目		2週目		3週目		4週目		5週目	
	Date											
	エクササイズ	休憩	回数	重さ	回数	重さ	回数	重さ	回数	重さ	回数	重さ
1												
2												
3												
4												
5												