

운동일지

운동일지 기본 정보

기록 기간	20 년 월 일 ~ 20 년 월 일	작성자	
운동 목표		주간 목표	유산소 분 / 근력 회

유산소·생활 신체활동 기록

날짜	운동 종류	시작	종료	시간(분)	거리	강도(0~10)	컨디션

근력 운동 기록

날짜	운동명	세트	반복	중량·저항	강도(0~10)	통증·불편감
						없음/부위
						없음/부위
						없음/부위
						없음/부위
						없음/부위
						없음/부위
						없음/부위
						없음/부위

주간 운동 합계·점검

실천 일수	유산소 총시간	근력 횟수	평균 강도	목표 달성률	다음 주 조정

운동 후 컨디션·회복 및 특이사항