

睡眠	就寝時間	:	TOTAL	安静時脈拍 (起床時)	体重	起床時	kg	体調
	起床時間	:				練習後	kg	
	充分・普通・不足			h		拍/分	体脂肪率	
治療	場所		内容		便通		筋肉痛:	
	(治療院名・トレーナー名・湯等)		マッサージ・鍼・灸 電気・整体 風呂・サウナ		朝・午前・午後・夕・無 軟・普・硬 ( )			
			分		生理	日目		

一部練習	練習開始時刻	:	場所	天候	気温	°C ( )	
	練習終了時刻	:	意欲	シューズ・ウェア			
	練習計画/実際の内容:						怪我・痛み
						走行距離	km

二部練習 / その他	練習開始時刻	:	場所	所感(トレーニング・体調・その他)
	練習終了時刻	:	意欲	
	天候	気温	°C ( )	
シューズ・ウェア				
練習計画/実際の内容:				
走行距離				km

食事	朝食	食欲	弱 並 強	昼食	食欲	弱 並 強	夜食	食欲	弱 並 強	間食	薬・サプリメント	
	食事量		少 普 多	食事量		少 普 多	食事量		少 普 多	アルコール		
										有・無		
自由記述・備忘録												
BCAA											錠・g	朝・昼・晩・練後
グルタミン											錠・g	朝・昼・晩・練後
クレアチン											錠・g	朝・昼・晩・練後
アルギニン系											錠・g	朝・昼・晩・練後
ビタミンC											錠・g	朝・昼・晩・練後
ビタミンB群											錠・g	朝・昼・晩・練後
ビタミンE											錠・g	朝・昼・晩・練後
ペンフォチアミン											錠・g	朝・昼・晩・練後
鉄分											錠・g	朝・昼・晩・練後
CoQ10											錠・g	朝・昼・晩・練後
プロテイン											錠・g	朝・昼・晩・練後
											錠・g	朝・昼・晩・練後
											錠・g	朝・昼・晩・練後
											錠・g	朝・昼・晩・練後