

___月

強度 5 5Kレースペース 4 レースペースの90% 3 レースペース80% 2 息は少し上がるが会話ができる 1 余裕をもって会話ができる

調子 5 非常に良い 4 良い 3普通 2少し悪い 1 悪い

	計画		実績			週間自己コメント	コーチからのアドバイス・コメント
	強度	内容	強度	調子	内容		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

翌月サポート継続要否の回答欄

--