

☆OKD練習日記☆

(月 日 ~ 月 日)

せんしゅめい
選手名

からだ ちょうし わる ぜったい むり
体の調子が悪いときには、絶対に無理をしないこと！！

こんしゅう もくひょう 今週の目標			
じぶん ひょうか 自分での評価	がんば 頑張った	どちらでもない	がんば 頑張れなかった
りゆう 理由:			
おうちの人 ひと ひょうか の人の評価、ことば			

れんしゅないよう 練習内容	にち にち 日(日)	にち げつ 日(月)	にち か 日(火)	にち すい 日(水)	にち もく 日(木)	にち きん 日(金)	にち ど 日(土)	ごう けい 合 計
すぶ 素振り	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	
ティーバッティング	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	
うでた ふ 腕立て伏せ	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	
ふつきん 腹筋	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	
はいきん 背筋	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	
てくび 手首	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	かい 回	
キャッチボール								
その他								

き
聞きたいこと: