月トレーニング日誌

ご自身の走る基本距離で数字を入れると使いやすいです。（最短1km～最大22km／最短5km～26kmなど）

月 日 曜日	内容	distance km	トータル練習時間 H M	km											km									km	base1	base2	speed1	speed2	MAX	competition ゴールタイム	body damage	weight
例え	LSD	15 km	2 H 30	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	120分						◎	30
1		km																														
2		km																														
3		km																														
4		km																														
5		km																														
6		km																														
7		km																														
8		km																														
9		km																														
10		km																														
11		km																														
12		km																														
13		km																														
14		km																														
15		km																														
16		km																														
17		km																														
18		km																														
19		km																														
20		km																														
21		km																														
22		km																														
23		km																														
24		km																														
25		km																														
26		km																														
27		km																														
28		km																														
29		km																														
30		km																														
31		km																														
		km	H M																													