COUNTER APP — TALLY & CLICKER · 印刷用シート

筋群別セット・レップ記録

1セッション1枚、週のボリュームを足しやすい筋群別の構成

使い方

1. 各種目を、主に鍛える筋群の下に、使用した重量とともに書きます。
2. 各セットで行ったレップ数を書きます。可動域を使い切ったレップだけを数えます。
3. 合計レップ = 各セットの合計。週のボリュームは、シート全体で筋群ごとに記入済みのセット欄を数えます。

名前 _____ 日付 _____

セッション / プラン _____ 体重（任意） _____

種目	重量	セット1	セット2	セット3	セット4	セット5	合計レップ	メモ（テンポ、RPE、痛み）
胸								
背中								
肩								
脚・臀部								
腕								
体幹								

© 2026 GiveMeMood