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