

山筋ノート 年 月

日	筋トレ内容						筋トレ残高	登山の記録			
	スクワット	脚の横上げ	腕立伏せ	フロント・バックレンジ	上体起し	それ以外の運動		行き先	高度(m)	時間	その他
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						なし					
29											
30											
31											

メモ:

