

福島ユナイテッドFCジュニア週間行動記録表

氏名: _____

	記入例	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
起きた時体温	36.5度						
TRしゅっぱつ体温	36.7度						
コンディション	良						
6:00	↓ きしょう						
7:00	↑						
8:00	↑ ↓ いえ						
9:00							
10:00							
11:00	↓						
12:00	いどう (くるま) ○○店コンビニたちより						
13:00	↑						
14:00	↑ ↓ トレーニング						
15:00	↓						
16:00	いどう (車) ○○店でA君と						
17:00	↑ お家&シャワー&いどう (車)						
18:00	↓ ○○店でかそくとごはん (こんざつ)						
19:00	いどう (車)						
20:00	↑ べんきょう						
21:00	↓ おふる						
22:00	↑						
23:00	↑ ↓ ねる						
0:00	↑						
びこう							