

コンディショニングのためのルーティンチェック表

サッカーを楽しむための身体作り！準備がすべて！すべては勝利の為に！

あなたの夢・目標は何ですか？ 短期目標() 長期目標()

月	日付	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	29	30	31	計	実	
	行動・ルーティン	曜日																																	
1																																			
2																																			
3																																			
4																																			
5																																			
6																																			

月	日付	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	29	30	31	計	実	
	行動・ルーティン	曜日																																	
1																																			
2																																			
3																																			
4																																			
5																																			
6																																			

※トイレに張って毎日チェックしましょう。まずは2ヶ月。毎日でなくてもOK。8割目標にがんばりましょう！

空欄には自分のやりたいメニュー・行動を記入しましょう。ストレッチでもコアトレでもボールマスタリーでもOK。「毎朝何時に起きる」など行動目標でもOK。

やるかやらないか、続けるか続けないか、あなた次第です。世の中に、やらずに、続けずに、成功した人は誰一人いません。