

# パパの

# 目標達成シート

もくひょうたっせい

目標

たるんだ体型を元に戻す。  
-10kg

今は...

まいにち かない  
毎日の課題

筋トレ + 1日1万歩 (腿上げ、ジャンプ等可) を達成する。

せいか  
成果

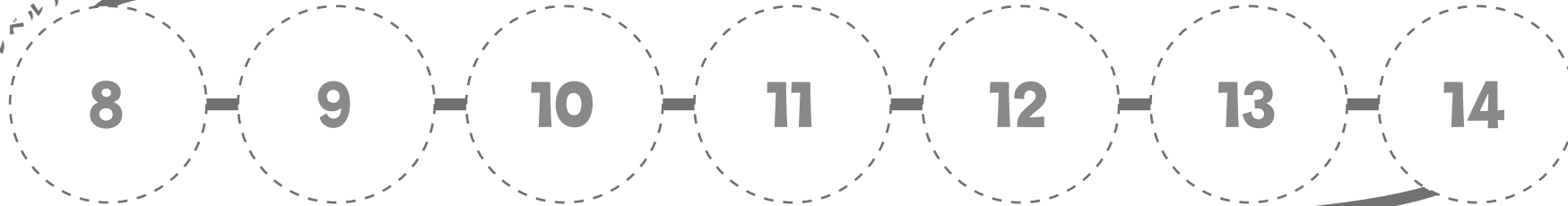
Lv.1

腹筋 50  
背筋 50  
腕立 20



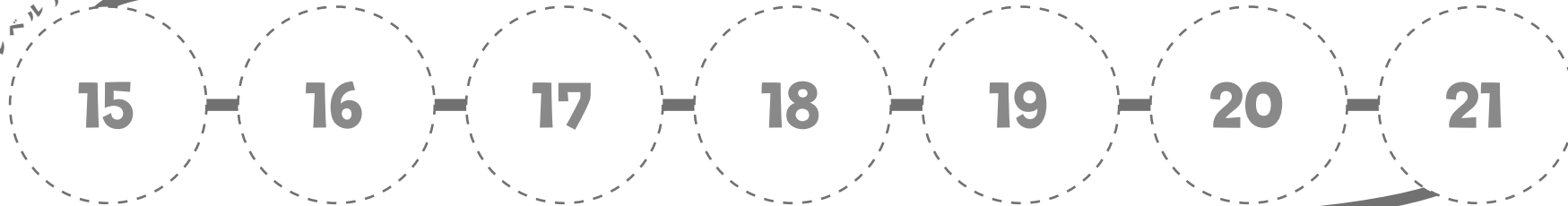
Lv.2

腹筋 60  
背筋 60  
腕立 30



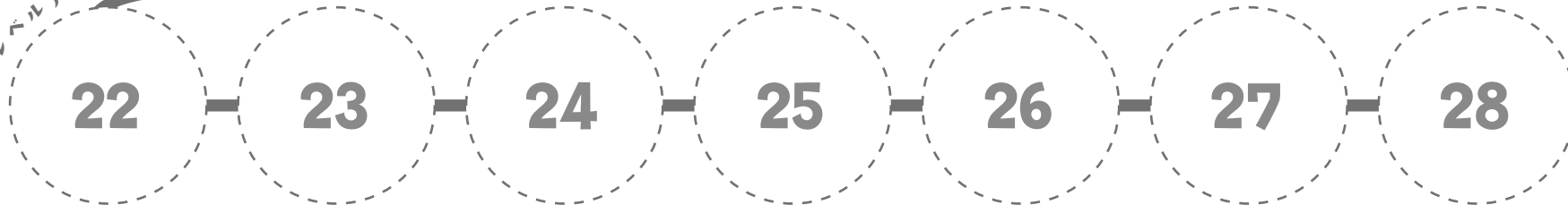
Lv.3

腹筋 70  
背筋 70  
腕立 40



Lv.4

腹筋 80  
背筋 80  
腕立 50



ひょうか かいぜん  
評価・改善