나는 체력향상을 위해 노력하고 있는가 ?

단번 / 성명 : 535/ 이상준

단위 : 개

구 분		월			화			수			목			금			토			일		
월	주(기간)	윗몸 일으키기	팔굽혀 펴기	뜀걸음	윗몸 일으키기	팔굽혀 펴기	뜀걸음	윗몸 일으키기	팔굽혀 펴기	뜀걸음	윗몸 일으키기	팔굽혀 펴기	뜀걸음	윗몸 일으키기	팔굽혀 펴기	뜀걸음	윗몸 일으키기	팔굽혀 펴기	뜀걸음	윗몸 일으키기	팔굽혀 펴기	뜀걸음
3월	16~22																					
	23~29																					
4월	3.30~5	5	3	1	5	x	0.5	5	x	0.5	5	x	x	5	x	0.5	5	x	0.5	5	x	0.5
	6~12	5	4	1	5	x	x	5	3	x	5	3	1	5	3.5	0.5	5	3	x	5	x	x
	13~19	x	x	1	4	3	0.5	5	3	x	x	3	x	5	3	0.5	5	x	0.5	5	3.5	x
	20~26	x	3.5	x	4	3.5	0.5	5	2.5	1	5	4	1	5	3	x	5	2	x	5	2.5	0.5
	27~5.3	5	x	x	5	x	1	x	4	1	x	x	1	x	x	1	5	3	1	x	3	1.5
5월	4~10	5	x	5	4	3	1	x	x	x	x	3	x	5	2.5	2	5	2.5	0.5	x	x	1
	11~17	5	2.5	5	5	2.5	0.5	x	x	x	5	3	x	4	5	1	x	x	x	5	5	1
	18~24	5	5	1	5	5	x	5	5	1	5		x	5	5	x	4	5	x	x	x	2
	25~31	x	x	x	x	x	1	x	x	1	5	5	x	5	5	x	5	5	1	5	5	1
6월	1~7	5	5	1	5	5	x															
	8~14																					
	15~21																					
	22~28																					
7월	6.29~7.5																					
	6~12																					
	13~19																					
	20~26																					
	27~8.2																					

※기록방법 : 뜀걸음 ⇨ 시간, 윗몸일으키기 30회 ⇨ 1, 팔굽혀펴기 20회 ⇨ 1