トレーニングノート

日にち	年　　月　　日	天気	
メニュー1		チームのテーマ	
メニュー2			
メニュー3			
メニュー4		個人のテーマ・成長したいこと	
メニュー5			
メニュー6			
今日の練習何点？！		点	
成長した点			
なぜ出来た？			
足りなかった点			
なぜ出来なかった？			
次への課題			