ベガルタ仙台ユースセレクション参加者行動記録表

氏名：

	記入例	8 月 22 日	8 月 23 日	8 月 24 日	8 月 25 日	8 月 26 日	8月 27 日	8 月 28 日
起床体温	36.5度							
TR前の体温	36.7度							
体調管理	良							
6:00								
7:00	起床							
8:00								
9:00								
10:00	自宅							
11:00								
12:00	移動（自転車）							
13:00								
14:00	TR							
15:00								
16:00	移動（南北線地下鉄）							
17:00	○○店でAさんと							
18:00								
19:00	○○店で家族と							
20:00	買い物（混雑）							
21:00	移動（自転車）							
22:00	自宅							
23:00	就寝							
0:00								
備考								

ベガルタ仙台ユースセレクション参加者行動記録表

氏名：

	記入例	8 月 15 日	8 月 16 日	8 月 17 日	8 月 18 日	8 月 19 日	8 月 20 日	8 月 21 日
起床体温	36.5度							
TR前の体温	36.7度							
体調管理	良							
6:00								
7:00	起床							
8:00								
9:00								
10:00	自宅							
11:00								
12:00	移動（自転車）							
13:00								
14:00	TR							
15:00								
16:00	移動（南北線地下鉄）							
17:00	○○店でAさんと							
18:00								
19:00	○○店で家族と							
20:00	買い物（混雑）							
21:00	移動（自転車）							
22:00	自宅							
23:00	就寝							
0:00								
備考								