

⚡ KIRE² コンディショニングチェックシート

全く疲れを感じていない一番いい状態が10点だとしたら、今日の君の体調は何点かな？

毎日の体調を意識し、つねに良い状態にしておくことが、トレーニングの効果やパフォーマンスを高めることにつながるよ！

★ 記入例 ★

今日の自覚疲労度を10段階で評価して記入しよう

7月		月
日付	1	
予定	試・練・休	
体重	40kg	
睡眠時間	9時間	
自覚疲労度	8	
⚡ KIRE ²	<input checked="" type="checkbox"/>	

試合・練習・休みから予定を選んで○をしよう

「キレキレ」を飲んだらチェック！

月	月	火	水	木	金	土	日
日付							
予定	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休
体重							
睡眠時間							
自覚疲労度							
⚡ KIRE ²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日付							
予定	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休
体重							
睡眠時間							
自覚疲労度							
⚡ KIRE ²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日付							
予定	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休
体重							
睡眠時間							
自覚疲労度							
⚡ KIRE ²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日付							
予定	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休
体重							
睡眠時間							
自覚疲労度							
⚡ KIRE ²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
日付							
予定	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休	試・練・休
体重							
睡眠時間							
自覚疲労度							
⚡ KIRE ²	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



疲れがたまったり、コンディションを上げたいときは
しっかり休息をとって「キレキレ」で栄養をプラスしよう！

⚡ KIRE²

Produced by
ジュニアスポーツ専用サプリ「キレキレ」

