

1

腹筋 80  
背筋 80  
腕立て 50  
ビリー  
63.5Kg

2

腹筋 80+80

背筋 120

腕立て 50

ビリー

64.0kg

3

腹筋 100+80  
背筋 100  
腕立て 50  
65.25Kg

4

腹筋100+80

腕立て 50

背筋 100

ビリー

散歩

64.3Kg

5

腹筋 120+120+20

背筋 100

腕立て 60

散歩

63.8kg

6

腹筋 120+120+20  
?

7

腹筋 140+140+10

背筋 130

腕立て 60

ビリー

64.5kg

8

腹筋 160+160+20  
背筋 130  
腕立て 70



9

やすみ

10

腹筋 160+120+30

背筋 120

腕立て 70

ビリー

64.5kg



12

やすみ

13

腹筋 120+60  
背筋 120  
腕立て 70  
散歩

14

やすみ

15

腹筋 180+160+30

背筋 160

腕立て 70

ビリー

63.9kg

16

腹筋 100

背筋 100

腕立て 70

ビリー(腹筋編)

散歩

63.75kg





18

腹筋 100  
腕立て 70

19

腹筋 180+40  
背筋 160

20

腹筋 180+160

背筋 160

腕立て 70

ビリー

64.5Kg

21

腹筋 200+160

背筋 160

腕立て 80

65.5Kg

22

おやすみ

23

おやすみ

24

おやすみ



25

おやすみ

26

腹筋 200+200

背筋 200

腕立て 80

ビリー

ウォーキング

65.85kg

## 記録再開

腹筋 200  
背筋 100  
腕立て 50

2

腹筋 250  
背筋 150  
腕立て 80

腹筋250

腹筋250

背筋120

腕立て80

88cm

88cm

腹筋 200

背筋 100

腕立て 50

腹筋 270

腹筋 270

背筋 160

腕立て 50

自転車 45分

腹筋 250

腹筋 250  
背筋 150  
腕立て 80



腹筋 250

腹筋 250

背筋 200

腕立て 100