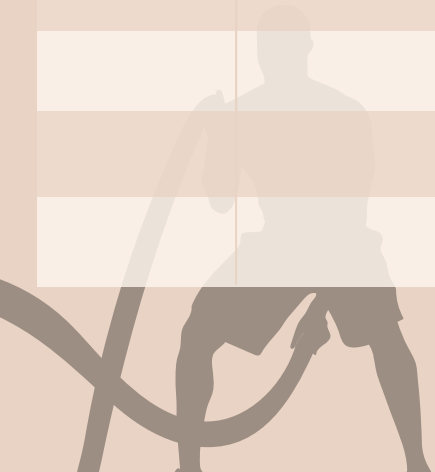
EXERCISE LOG

주차 :

몸무게 : 수면시간 : 칼로리 : 요일 :

운동	1RM	세트수	횟수	중량	휴식	운동시간	거리	심장박동수	강도	기타

몸무게 : 수면시간 : 칼로리 : 요일 :

운동	1RM	세트수	횟수	중량	휴식	운동시간	거리	심장박동수	강도	기타