MOVE / 026

근력 운동 세트 기록표

무게·횟수·느낌을 분리해요.

02 **수행**

실제로 한 횟수를 기록해요.

03 **반응**

마지막 동작의 느낌을 남겨요.



SETS

01 **조건**

사용한 기구와 무게를 적어요.