トレーニング レコード

StepHigh

氏名	

ポイント	大きな筋肉を使うトレーニングと有酸素運動を行います！

目的	ダイエット

メモ欄

回数			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
月／日			／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
運動前	血圧	最高(mmHg)															
		最低(mmHg)															
	脈拍(拍／分)																
	体重(ｋｇ)																
	体脂肪率(%)																
運動後	血圧	最高(mmHg)															
		最低(mmHg)															
	脈拍(拍／分)																
	体重(ｋｇ)																
	体脂肪率(%)																
体調・メモ																	

	種目		レベル	時間・回数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
準備運動	バイク		★	10分																
	ストレッチ（資料参照）		★	10分																
主運動	マシン	レッグプレス	★	10～15回	2-3set															
		レッグエクステンション	★	10～15回	2-3set															
		チェストプレス	★	10～15回	2-3set															
		アッパーバック	★	10～15回	2-3set															
	パワープレート（運動不足解消）		★	どちらかでも良い																
	パワープレート（体幹強化）		★★																	
	ダンベルスクワット		★★	10～15回	2-3set															
	高地トレーニング		★																	
	バイク or トレッドミル		★	20～30分																
	m5ストライダー		★★	20～30分																
整理運動	ストレッチ（資料参照）		★	10分																