トレーニング レコード

StepHigh

氏名	

ポイント	背中の筋肉を使って姿勢を良くしましょう！

目的	姿勢改善

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		★	5分																
主運動	自重	デッドリフト	★★★	10～15回	2セット															
	マシン	アッパーバック	★	10～15回	2セット															
		ラットプルダウン	★	10～15回	2セット															
		ｽﾀﾝﾃﾞｨﾝｸﾞﾋｯﾌﾟ（伸展）	★	10～15回	2セット															
	パワープレート（体幹強化）		★★																	
	m5ストライダー		★	10～20分																
整理運動	ストレッチ		★	5分																