トレーニング レコード

StepHigh

氏名		ポイント	全身の血流を促して疲労回復を図りましょう！

目的	疲労回復

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														
準備運動	ストレッチ（入門or一般）	★	15分														
	ストレッチ（アスリート）	★★	15分														
主運動	バイク	★	10分														
	パワープレート（疲労回復）	★															
整理運動	ストレッチポール	★	ベーシックセブン														