トレーニング レコード

StepHigh

氏名		ポイント	パワー値を意識して高いパフォーマンスで行いましょう！

目的	筋力アップ

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		★	5分														
主運動	スクワット（パワーラック）		★★	10回	2set													
	ベンチプレス（パワーラック）		★★★	10回	2set													
	マシン	レッグプレス	★	80%以上10回	2-3set													
		レッグエクステンション	★	80%以上10回	2-3set													
		アッパーバック	★	80%以上10回	2-3set													
		ラットプルダウン	★★	80%以上10回	2-3set													
		チェストプレス	★	80%以上10回	2-3set													
		ミリタリープレス	★★	80%以上10回	2-3set													
	m5ストライダー		★~★★★	負荷15以上	10～20分													
整理運動	ストレッチ		★	5分														