トレーニング レコード

StepHigh

氏名		ポイント	大きな筋肉を中心に全身の筋肉を使いましょう。

目的	運動不足解消

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	バイク		★	10分													
	ストレッチ		★	5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												
		レッグカール	★	10～15回	2-3set												
	パワープレート（運動不足解消）		★★														
	自重	チェアースクワット	★★★	15回	2セット												
		プランク	★★★	20～30秒	2セット												
	高地トレーニング		★														
	バイク or トレッドミル		★	10～20分													
	フリーボード		★★	10～20分													
整理運動	ストレッチ		★	5分													