トレーニング レコード

StepHigh

氏名	

ポイント	フリーウエイトとFTで動けるカラダづくりを！

目的	パフォーマンスアップ

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		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	高地トレーニング		★																	
	スクワット（パワーラック）		★	10回	2-3set															
	ベンチプレス（パワーラック）		★	10回	2-3set															
	FT	チェストフライ	★	80%以上10回	2-3set															
		スクワットジャンプ	★★	80%以上10回	3セット															
		サイドステップ	★★★	左右10往復	3セット															
	パワープレート（体幹強化）		★																	
	フリーボード		★	20分																
整理運動	ストレッチ（スポーツ）		★	10分																