トレーニング レコード

StepHigh

氏名	

ポイント	運動とリラクゼーションをバランス良く行いましょう！

目的	疲れにくいｶﾗﾀﾞづくり

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	ストレッチ		★	5分																
主運動	高地トレーニング		★																	
	バイク or ストライダー		★★	10～20分																
	マシン	レッグプレス	★★★	10～15回	2セット															
		レッグエクステンション	★★★	10～15回	2セット															
		アッパーバック	★★★	10～15回	2セット															
	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																