日付				/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体調　1～10（10が最高、1が最低）													
スタート前心拍数（bpm：拍/分）													
No	エクササイズ　[No3・6・8・9は代替種目]	トレーニングの強度	トレーニング方法	ｾｯﾄ目	ｾｯﾄ目	ｾｯﾄ目	ｾｯﾄ目	ｾｯﾄ目	ｾｯﾄ目	ｾｯﾄ目	ｾｯﾄ目	ｾｯﾄ目	ｾｯﾄ目
1	（チューブ）スクワット＆ショルダープレス ※チューブ及びプレス動作は障がいに応じて実施	自体重 （+チューブ）	20秒間実施 →　10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
2	ペダリング　ストレート　レッグクランチ	自体重	20秒間実施 →　10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
3	ランジ　ウォーク	自体重	20秒間実施 →　10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
4	ボックス　ステップアップ	自体重	20秒間実施 →　10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
5	フロア　ハイパー　バックエクステンション	自体重	20秒間実施 →　10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
6	キャタピラサイドムーブ	自体重	20秒間実施 →　10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
7	ノンインパクト　サイドランジ	自体重	20秒間実施 →　10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
8	レッグレイズ	自体重	20秒間実施 →　10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
9	Vシットアップ	自体重	20秒間実施 →　１循環終了	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
終了時心拍数（bpm：拍/分）※30秒以内測定													