

日付			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
体調 1~10 (10が最高、1が最低)																							
スタート前心拍 (bpm)																							
No	エクササイズ	トレーニングの強度	トレーニング方法	負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数	負荷	回数
1	Over Head Revers Lunge (オーバーヘッドリバースランジ)	自体重 or 軽負荷	2set ×8回ずつ(交互に実施)																				
			レスト 60秒~90秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
2	Squat with Chair (スクワットwithチェア)	自体重	2set ×6回																				
			レスト 60秒~90秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
3	DB Bulgarian Squat (DB ブルガリアンスクワット)	自体重 or 軽負荷	4set×10~15回ずつ																				
			レスト 90秒~120秒																				
4	1L Hip Thrust (1Lヒップスラスト)	自体重 or 軽負荷	4set×10~15回ずつ																				
			レスト 90秒~120秒																				
5	Slide Leg Curl (スライドレッグカール)	自体重(タオル等使用)	4set×10~15回ずつ																				
			レスト 90秒~120秒																				
6	1L Romanian Dead Lift (1Lルーマニアンデッドリフト)	自体重 or 軽負荷	3set×10回ずつ																				
			1セット終了後、次の種目へ	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
7	TU Lying Hip Abduction (TUライイングヒップアブダクション)	自体重+チューブ	3set×10回ずつ																				
			1セット終了後、次の種目へ	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
8	Calf Raise (カーフレイズ)	自体重 or 軽負荷	3set×20回																				
			レスト 90秒でNO.6へ	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
終了時心拍 (bpm)																							
<p>備考・注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各エクササイズはフォームに注意しながら動作の速度をコントロールする。</li> <li>6, 7, 8のエクササイズは連続して実施。6, 7を左右実施後、8のエクササイズを実施。</li> <li>実施回数やset数は目安です。自身の体力や目標に合わせて回数やset数を調節してください。</li> </ul>																							