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（座位）	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	ワンツーパンチ	自体重 or 軽負荷	20秒間実施 → 10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
2	フックパンチ	自体重 or 軽負荷	20秒間実施 → 10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
3	アッパーパンチ	自体重 or 軽負荷	20秒間実施 → 10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
4	ベントオーバー交互ロウイング（クイック）	自体重 or 軽負荷	20秒間実施 → 10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
5	ロングワンツーパンチ	自体重 or 軽負荷	20秒間実施 → 10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
6	ロングフックパンチ	自体重 or 軽負荷	20秒間実施 → 10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
7	ロングアッパーパンチ	自体重 or 軽負荷	20秒間実施 → 10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
8	ベントオーバーリバースフライ（クイック）	自体重 or 軽負荷	20秒間実施 → 10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
9	交互ショルダープレス（クイック）	自体重 or 軽負荷	20秒間実施 → 10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
10	サイドレイズ（クイック）	自体重 or 軽負荷	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（bpm）※30秒以内測定													