

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
1	Push Up (プッシュアップ)口	自体重	4set ×10~15回																
			レスト 90秒																
2	DB Shoulder Press (DB ショルダープレス)	チューブ	4set ×10~15回																
			レスト 90秒																
3	Side Raise (サイドレイズ)	チューブ	4set ×10~15回																
			レスト 90秒																
4	Dips (ディップス)	自体重	4set ×10~15回																
			レスト 90秒																
5	Bent Over Pull Down (ベントオーバープルダウン)	チューブ	4set ×10~15回																
			レスト 90秒																
6	Bent Over Row (ベントオーバーロウ)	チューブ	4set ×10~15回																
			レスト 90秒																
終了時心拍 (bpm)																			
備考・注意点																			
<ul style="list-style-type: none"> 各エクササイズは丁寧に実施。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。 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。 																			