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	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	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	プッシュアップ　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	インチ　ワーム	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	ローリング　プッシュアップ	自体重	20秒間実施 →　10秒間休息	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
9	スライド　トレッドミル	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（bpm）※30秒以内測定													