

トレーニング記録シート(下半身)

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	DROP SQUAT (ドロップスクワット)	自重	2set×3回																				
			レスト 90秒~120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
2	SQUAT JUMP (NON COUNTER MOVEMENT & WITH ARM SWING) (スクワットジャンプ (腕振りあり、反動なし))	自重	2set×3回																				
			レスト 90秒~120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
3	SQUAT JUMP (COUNTER MOVEMENT, WITH ARM SWING) (スクワットジャンプ (腕振り、反動あり))	自重	2set×3回																				
			レスト 90秒~120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
4	SQUAT JUMP (DOUBLE CONTACT) (ダブルコンタクトスクワットジャンプ)	自重	2set×3回																				
			レスト 90秒~120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
5	SPLIT SQUAT JUMP (NON COUNTER MOVEMENT, WITH ARM SWING) (スプリットスクワットジャンプ (腕振りあり、反動なし))	自重	2set×6回																				
			レスト 90秒~120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
6	SPLIT SQUAT JUMP (COUNTER MOVEMENT, WITH ARM SWING) (スプリットスクワットジャンプ (腕振り、反動あり))	自重	2set×6回																				
			レスト 90秒~120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
7	STANDING BROAD JUMP (立ち幅跳び)	自重	3set×1回																				
			レスト 90秒~120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
8	SINGLE LEG JUMP & STICK (片脚サイドジャンプ&スティック)	自重	2set×6回																				
			レスト 90秒~120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
9	SKATER JUMP (スケータージャンプ)	自重	2set×6回																				
			レスト 90秒~120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
10	TRIPLE STANDING BROAD JUMP (立ち3段跳び)	自重	2set×1回																				
			レスト 90秒~120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
11	PISTOL SQUAT (ピistolスクワット)	自重	3set×5回ずつ																				
			レスト 90秒~120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
12	1L Hip Thrust (1Lヒップスラスト)	自重 or チューブ	3set×10回ずつ																				
			→ 休息無し	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
13	1L Romanian Dead Lift (1Lルーマニアデッドリフト)	自重 or チューブ	3set×10回ずつ																				
			レスト 90秒~120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
終了時心拍 (bpm)																							
備考・注意点																							
<ul style="list-style-type: none"> 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数を調整してください。 1~10エクササイズはフォームに注意しながら動作は全力のスピードで行う。 11、12、13エクササイズは動作の速度をコントロールする。 11、12、13のエクササイズは連続して実施。左右終了後、次のエクササイズを実施。 																							