

トレーニング記録シート (上半身)

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	負荷	回数
1	BBコブラ BARANCE BALL COBRA	自体重	2set x10回																						
			レスト 60秒~90秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
2	プッシュアップジャンプ PUSH-UP JUMP	自体重	3set x10回																						
			レスト 60秒~90秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
3	スリング チェストプレス SLING CHEST PRESS	スリング	3setx10~15回																						
			レスト 60秒~90秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
4	スリングスピネイテッドインバーテッドロウ SLING SPINATED INVERTED ROW	スリング	3setx10~15回																						
			レスト 60秒~90秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
5	ベントオーバープルダウン BENT OVER PULL DOWN	チューブ	4setx10回																						
			レスト 60秒~90秒																						
6	フェイスプル FACE PULL	チューブ	2setx10回																						
			レスト 60秒~90秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
7	ショルダーバックプレス SHOULDER BACK PRESS	チューブ	3setx10回																						
			レスト 60秒~90秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
8	5-5-5 サイドレイズ 5-5-5 LATERAL RAISE	チューブ	3setx8回																						
			レスト 60秒~90秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
9	アームカール (スリング) ARM CURL (SLING)	スリング	3setx10回																						
			レスト 60秒~90秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
10	スリングトライセプスプレス TRICEP PRESS (SLING)	スリング	3setx10回																						
			レスト 60秒~90秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
11	ディップス DIPS	自体重	3setx10回																						
			レスト 60秒~90秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
終了時心拍 (bpm)																									

備考・注意点
 ・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。