

オイ

作成日 2019/05/17



利用コース 初めてコース 1

水分をこまめにとりましょう。
トレーニングについて気軽にご相談ください

目標体重 58.3~78.8kg ex 4.0
目標心拍数 123~149 拍/分

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動前										
心拍数										
体重										
体脂肪率										
運動後										
心拍数										
体重										
体調										

ウォーキング・有酸素系運動 負荷・時間

ウォーキングアップ	10分
自転車エルゴメーター	75w/15分
トレッドミル	10~15分

筋力トレーニング 負荷 回数×セット

①チェストプレス	20.0 kg 10回 × 1セット
②ベクトラル (フライ)	15.0 kg 10回 × 1セット
③ラットマシン	20.0 kg 10回 × 1セット
④ローロウ	20.0 kg 10回 × 1セット
⑤ロータリートーン	15.0 kg 10回 × 1セット
⑥アブドミナル克蘭チ	20.0 kg 10回 × 1セット
⑦ローワーバック	20.0 kg 10回 × 1セット
⑧レッグプレス	10.0 kg 10回 × 1セット
⑨レッグエクステンション	25.0 kg 10回 × 1セット
⑩レッグカール	20.0 kg 10回 × 1セット
⑪アダクター	20.0 kg 10回 × 1セット
⑫アダクター	20.0 kg 10回 × 1セット

ストレッチ 10~15分