

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）	自体重	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）)	自体重	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）)	自体重	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)	自体重	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）)	自体重	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）)	自体重	2set×6回																				
			レスト 90秒～120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
7	STANDING BROAD JUMP (立ち幅跳び)	自体重	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)	自体重	2set×6回																				
			レスト 90秒～120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
9	SKATER JUMP (スケータージャンプ)	自体重	2set ×6回																				
			レスト 90秒～120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
10	TRIPLE STANDING BROAD JUMP (立ち3段跳び)	自体重	2set×1回																				
			レスト 90秒～120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
11	PISTOL SQUAT (ピストルスクワット)	自体重	3set×5回ずつ																				
			レスト 90秒～120秒	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
12	1L Hip Thrust (1Lヒップスラスト)	自体重 or チューブ	3set×10回ずつ																				
			→ 休憩無し	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***
13	1L Romanian Dead Lift (1Lローマニアデッドリフト)	自体重 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																							
・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。																							
・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。																							