

Date: / /		BW: kg		B		S		D		
WEIGHT&EXERCISE Program 例										
No	Exercise	Rule	1 set	2 set	3 set	4 set	5 set	6 set		
<input checked="" type="checkbox"/>	LUNGE ROTATION R/L12REPS / BW SQUAT 20RPS									
<input checked="" type="checkbox"/>	TREADMILL STEP × 2set	8min%	JOG 60"	SIDE STEP(R)30"	SIDESTEP(L)30"	JOG 60#	CARIOCA STEP(R)30"	CARIOCA STEP(L)30"		
<input checked="" type="checkbox"/>	BIKE UP	8min	60rpm 2set	70rpm 2set	80rpm 2set	90rpm 2set				
<input checked="" type="checkbox"/>	DYNAMIC STRETCH		KNEE UP 20"	股割/肩入れ 20"	前後屈(立位) 20"	ARM SWING 20"	SCAPLA MOVE 20"		× 3SET	
<input checked="" type="checkbox"/>	HIP UP CORE		16	16					腹筋に力を入れながら	
<input checked="" type="checkbox"/>	HIPLIFT		8	8					殿筋を絞めながら	
									次回、SET1:30K/SET2:35K/SET340K	
<input checked="" type="checkbox"/>	SQUAT	BB	10 25K	8 30K	8 35K				膝が前に出ないように	
	INC PRESS		10	10	10					
<input checked="" type="checkbox"/>	ROWING/HIGH ROW	MACHINE	10 10K	10 12.5K	10 15K				肩甲骨の動きを意識 ※動画送ってください	
	DB PRESS		10	10						
	1 HAND ROW		10/10	10/10						
<input checked="" type="checkbox"/>	HIP UP SIDE CORE		16	16					※動画送ってください	
<input checked="" type="checkbox"/>	HIPLIFT		8	8					殿筋を絞めながら	
<input checked="" type="checkbox"/>	ARM CURL	DB	10 ↓ 6+6	10 ↓ 6+6	10 ↓				SUPER SET	
<input checked="" type="checkbox"/>	FRENCH PRESS	MACHINE	10 ↓ 9K	10 ↓ 9K	10 ↓					
<input checked="" type="checkbox"/>	SIDE RAISE	DB	10 4+4	10 4+4					肘の位置を確認 ※動画送ってください	
	LEG LUNGE&HANDS UP		10	10					※こちらから動画送りおます	
	UP RIGHT ROWING		10	10	10				※こちらから動画送りおます	
	DB FLY		10	10	10					
	<u>TREADMIL</u>									
	WALKING/STEP VARIATION		WALKING:20MIN 4K⇒							
	<u>EXER</u>									
	JUMPING JACK		20"	20"	20"				次回から入ります ※動画送ります	
	BURPY JUMP VARIATION		20"	20"	20"					
	4P MOVE VARIATION									
	HANDS MOVE&LEGSTEP									
	LEG MOVE&STEP									
	<u>DANCE EXER</u>									
	F/B DANCE		20//20							
	1FOOT SIDE KNEE UP		20//20							
	1FOOT CROSS KNEE UP		14//14RT							
	1FOOT SIDE KNEE UP ROUND		6//6RT							
	STANDING SIDE CORE		20//20							
	1STEP SIDE MOVE		20//20RT							
	BALANCE BALL THROWING									
	BALANCE BALL EXER									
	BALL EXER									
	BOSU 1HAND UP SQUAT		8//8 ↓	8//8 ↓	8//8 ↓					
	1FOOT DEAD LIFT		8//8 ↓	8//8 ↓	8//8 ↓					
<input type="checkbox"/>	GRAVITY									
	TUBE EXERCISE									
<Note>										
次回予定> / ( ) 時間										