

筋トレ表(中3日)		/	/	/	/	/	/	/	/
		(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
上半身	膝つき腕立て伏せ1分+レストポーズ10秒×4セット								
	ワンハンドローイング15回×3回 (5kg)								
	【チューブ】シーテッドロー(20回4セット)								
	サイドレイズ20回(1kg)×3セット								
	ライイングフレンチプレス1分+レストポーズ10秒×2セット(3kg)								
	バランスボールでダンベルプレス20回×3セット(5kg)								
	バランスボールでダンベルフライ20回×3セット(5kg)								
	デッドリフト15回×3セット(5kg)								
	ワンレグデッドリフト左右各10回×3セット(5kg)								
	ブルガリアンスクワット10回×3セット								
下半身	ヒップスラスト1分×4セット								
	クラムシエル(左右1分×2セット)								
	ドンキーキック (左右1分×2セット)								
	逆立ち(午前と午後に1分を1回ずつ)								
	一日一回以上 腹筋	済	済	済	済	済	済	済	済
	一日一回以上 ストレッチ	済	済	済	済	済	済	済	済
	一日一回以上 有酸素	済	済	済	済	済	済	済	済
	備考								
	体重計記録	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	体脂肪(%)	%	%	%	%	%	%	%	%
便通 (○or△or×)									
今日のおやつ									
語学学習アプリ一回									
今日の掃除(掃除機以外のプラスチック)									
SNS投稿									

できた or できなかった