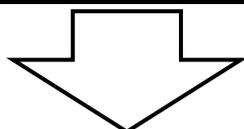


筋持久力アップ

●ウォーミングアップ（筋温を上げ身体の緊張をほぐします）

- ・エアロバイク・・・軽めの負荷で5～10分
- ・ストレッチ・・・自然呼吸で全身の筋肉を伸ばす。

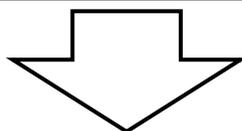


●筋力トレーニング

★重さトレーニング傾斜の目安…下記回数やられた際少しきつい位

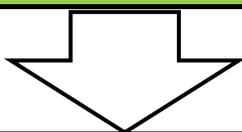


No.	マシン名	部位	重量	回数	セット数
	チェスト/バック	胸と背中		20回	1～2セット
	ショルダープレス/ラットプル	肩と背中		20回	1～2セット
	レッグプレス	脚		20回	1～2セット
	レッグエクステンション/レッグカール	腿		20回	1～2セット
	アブドミナルベンチ	腹筋		20回	1～2セット
	バックエクステンション	腰		20回	1～2セット



●有酸素トレーニング

種目	負荷	時間
ランニングマシン	km/h～	20分～



●クールダウン（筋肉の疲労回復を促進します）

- ・ストレッチ・・・自然呼吸で全身の筋肉を伸ばす(各箇所10～20秒)

