

脂肪燃焼サーキットメニュー

目的

各トレーニングを連続して行い、心拍数が高い状態にすることで脂肪燃焼を促します。

メリット

- ・ トレーニングしてからしばらく代謝の高い状態が持続します。
- ・ 心肺機能の強化
- ・ 血流の促進
- ・ 短い時間で終わる

トレーニング方法

各種目の強度設定は20回程度でややきついくらいの負荷で行います。
種目ごとのインターバル（休憩）は30秒程度
1周目と2周目の間のインターバル（休憩）は3～5分程度

トレーニングメニュー

ウォームアップ：エアロバイク5分

1周目			2周目		
腹筋	初級～中級	20回	腹筋	初級～中級	20回
ショルダープレス①	20回		ショルダープレス②	20回	
プルアップ①	20回		ローイング①	20回	
アームカール	20回		カーフレイズ	20回	
レッグプレス①	20回		ランジ	20回	

クールダウン：ストレッチ各部位20～30秒ずつ

※さらに脂肪燃焼したい場合は最後にウォーキングを20～30分行いましょう

永福体育館

筋力アップ・筋肥大メニュー

目的

筋力アップ、筋肥大をさせることでケガの予防、代謝アップにつながります。

メリット

- ・ケガの予防
- ・代謝アップ（太りにくく、痩せやすい身体）
- ・日常生活動作が楽になる。（階段をのぼる、ドアを開けるなど）
- ・見た目が良くなる

トレーニング方法

- ・各種目の強度設定は8～20回程度で限界がくるように設定します。
- ・1セットごとのインターバル（休憩）は疲労が完全に回復するまで
- ・各種目を2～5セットできる範囲で行います。

トレーニングメニュー

ウォームアップ：エアロバイク5分

上半身（背中+肩+腕）		下半身（腹筋+足）	
ローイング①	10～20回	腹筋 初級～中級	10～20回
ローイング②	10～20回	腹筋 中級	10～20回
プルアップ①	8～12回	レッグプレス①	10～15回
アームカール	10～15回	レッグプレス②	10～15回
ショルダープレス①	8～12回	カーフレイズ	10～15回
ショルダープレス②	8～12回	ランジ	10～15回

クールダウン：ストレッチ各部位20～30秒ずつ

トレーニングパターン

週1回の場合→全身

週2回の場合→2分割（上半身と下半身に分ける）

週3回の場合→3分割（背中）（足、腹筋）（肩+腕）に分ける

永福体育館