

トレーニング記録シート

選手名: _____ 日付2018/7/1 曜日 _____ 曜日時間 19:00~

スイング系ドリル

1セット目	75BPM	80BPM	100BPM	125BPM	150BPM	180BPM
ベーシックスイング						
誘導足もも上げ						
軸足もも上げ						
8字						
8字+スイング						

休憩時間 5分

2セット目	75BPM	80BPM	100BPM	125BPM	150BPM	180BPM
ベーシックスイング						
誘導足もも上げ						
軸足もも上げ						
8字						
8字+スイング						

休憩時間 5分

3セット目	75BPM	80BPM	100BPM	125BPM	150BPM	180BPM
ベーシックスイング						
誘導足もも上げ						
軸足もも上げ						
8字						
8字+スイング						

トレーニング系ドリル

1セット目	75BPM	80BPM	100BPM	125BPM	150BPM	180BPM
スクワット						
リズムランジ						
スピードチェスト						
ショルダープレス						

休憩時間 5分

2セット目	75BPM	80BPM	100BPM	125BPM	150BPM	180BPM
スクワット						
リズムランジ						
スピードチェスト						
ショルダープレス						

休憩時間 5分

3セット目	75BPM	80BPM	100BPM	125BPM	150BPM	180BPM
スクワット						
リズムランジ						
スピードチェスト						
ショルダープレス						

※メニューが物足りないと感じたときは、BPMを上げてトレーニングしてください。
 ※メニューがまだ難しいと感じたときは、BPMを下げてトレーニングしてください。

選手メモ