

トレーニング記録シート

選手名: _____ 日付2018/7/1 週目 _____ 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	例)○					
誘導足もも上げ	例)○		例)○		例)○	
軸足もも上げ			例)○			
8字		例)○		例)○		
8字+スイング		例)○				

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	例)○		例)○			
リズムランジ		例)○	例)○	例)○		
スピードチェスト					例)○	
ショルダープレス		例)○		例)○		

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