

減量強化メニュー08(2021年)

月曜日:筋トレ+有酸素運動

筋トレ

- アームカール(5キロ×2):10回×3セット
- トorsoローテーション(80キロ):10回×2セット×2
- アブドミナル(80キロ):10回×2

有酸素運動

- ランニングマシン(時速10キロ):15分
- クールダウン(時速5.5>4キロ):5分

火曜日:休み

水曜日:hiit

- kickboxing

木曜日:休み

金曜日:筋トレ+有酸素運動

筋トレ

- アームカール(5キロ×2):10回×3セット
- トorsoローテーション(80キロ):10回×2セット×2
- アブドミナル(80キロ):10回×2

有酸素運動

- ランニングマシン(時速10キロ):15分
- クールダウン(時速5.5>4キロ):5分

土曜日:hiit

- fat burning or core and hip

減量強化メニュー07(2021年)

月曜日:筋トレ+有酸素運動

1. ウォームアップ:ストレッチ:5分ぐらい
2. 腹緊(自転車):20回×3セット
3. ランニング(時速9キロ):15分
4. クールダウン(時速5キロ):5分
5. ウォーキング(時速5.5キロ、傾斜5度):15分
6. クールダウン(時速5キロ):5分
7. クールダウン:ストレッチ:5分ぐらい

火曜日:休み

水曜日:筋トレ+有酸素運動

1. ウォームアップ:ストレッチ:5分ぐらい
2. アームカール(9キロ):10回×3セット
3. ランニング(時速9キロ):15分
4. クールダウン(時速5キロ):5分
5. ウォーキング(時速5.5キロ、傾斜5度):15分
6. クールダウン(時速5キロ):5分
7. クールダウン:ストレッチ:5分ぐらい

木曜日:オフ(中国気功整体)

金曜日:60分有酸素運動デー

1. ランニング(時速9キロ):15分
2. クールダウン(時速5キロ):5分
3. ウォーキング(時速5.5、傾斜5度):15分
4. クールダウン(時速5キロ):5分
5. ランニング(時速9キロ):15分
6. クールダウン(時速5キロ):5分

土曜日:hiit (hip&strength or fat burn)

減量強化メニュー06(2021年)

月曜日:筋トレ+有酸素運動

8. ウォームアップ:ストレッチ:5分ぐらい
9. [ニーレイズ](#):15回×3セット
10. アームカール(5キロ×2):10回×3セット
11. [ダンベルスクアット](#)(10キロ):10回×3セット
12. [ダンベルフロント\(バック\)ランジ](#)(10キロ):10回×3セット
13. [ダンベルデッドリフト](#)(10キロ):10回×3セット
14. (予備)レッグプレス(85キロ):10回×3セット
15. ランニング(時速9キロ):20分
16. クールダウン(時速5キロ):5分
17. クールダウン:ストレッチ:5分ぐらい

火曜日:筋トレ+有酸素運動

1. ウォームアップ:ストレッチ:5分ぐらい
2. [ニーレイズ](#):15回×3セット
3. アームカール(5キロ×2):10回×3セット
4. [ダンベルスクアット](#)(10キロ):10回×3セット
5. [ダンベルフロント\(バック\)スクアット](#)(10キロ):10回×3セット
6. [ダンベルデッドリフト](#)(10キロ):10回×3セット
7. (予備)レッグプレス(85キロ):10回×3セット
8. ウォーキング(時速5.5、傾斜5度):20分
9. クールダウン(時速5キロ):5分
10. クールダウン:ストレッチ:5分ぐらい

水曜日:筋トレ+有酸素運動

1. ウォームアップ:ストレッチ:5分ぐらい
2. [ニーレイズ](#):15回×3セット
3. アームカール(5キロ×2):10回×3セット
4. [ダンベルスクアット](#)(10キロ):10回×3セット
5. [ダンベルフロント\(バック\)スクアット](#)(10キロ):10回×3セット
6. [ダンベルデッドリフト](#)(10キロ):10回×3セット
7. (予備)レッグプレス(85キロ):10回×3セット
8. ランニング(時速9キロ):20分
9. クールダウン(時速5キロ):5分
10. クールダウン:ストレッチ:5分ぐらい

木曜日:オフ(中国気功整体に行くのでお休み)

金曜日:ジョギング(またはステップマシン):60分

減量強化メニュー05(2021年)

月曜日: 筋トレ+有酸素運動

18. ウォームアップ: ストレッチ: 5分ぐらい
19. アームカール／ネガティブ(5キロ×2): 10回×3セット
20. アブドミナル・クランチ／ネガティブ(72. 5キロ): 10回×3セット
21. ランニングマシン(時速10キロ): 20分
22. ウォーキング(傾斜: 時速6キロ): 15分
23. クールダウン: ストレッチ: 5分ぐらい

火曜日: 筋トレ+有酸素運動

11. ウォームアップ: ストレッチ: 5分ぐらい
12. アームカール／ネガティブ(5キロ×2): 10回×3セット
13. アブドミナル・クランチ／ネガティブ(72. 5キロ): 10回×3セット
14. ランニングマシン(時速10キロ): 20分
15. ウォーキング(傾斜: 時速6キロ): 15分
16. クールダウン: ストレッチ: 5分ぐらい

水曜日: 筋トレ+有酸素運動

11. ウォームアップ: ストレッチ: 5分ぐらい
12. アームカール／ネガティブ(5キロ×2): 10回×3セット
13. アブドミナル・クランチ／ネガティブ(72. 5キロ): 10回×3セット
14. ランニングマシン(時速10キロ): 20分
15. ウォーキング(傾斜: 時速6キロ): 15分
16. クールダウン: ストレッチ: 5分ぐらい

木曜日: オフ(中国気功整体に行くのでお休み)

金曜日: ジョギング(またはステップマシン): 60分

- 目標消費カロリー550～600キロカロリー

土曜日: hiit

日曜日: お休み(クロスフィットのカーディオ予備日)

減量強化メニュー04(2021年)

月曜日: 筋トレ+有酸素運動

- 24. ウォームアップ: ストレッチ: 5分ぐらい
- 25. アームカール(5キロ×2): 15回×3セット
- 26. アブドミナル・クランチ(トーソローテーション)(65キロ): 15回×3セット
- 27. ランニングマシン(時速9キロ): 30分、クールダウン: 5分
- 28. エアロバイク(負荷11): 15分、クールダウン: 3分
- 29. クールダウン: ストレッチ: 5分ぐらい

火曜日: 筋トレ+有酸素運動

- 17. ウォームアップ: ストレッチ: 5分ぐらい
- 18. アームカール(5キロ×2): 15回×3セット
- 19. アブドミナル・クランチ(トーソローテーション)(65キロ): 15回×3セット
- 20. エアロバイク(負荷11): 30分、クールダウン: 5分
- 21. ランニングマシン(時速10キロ): 15分、クールダウン: 3分
- 22. クールダウン: ストレッチ: 5分ぐらい

水曜日: 筋トレ+有酸素運動

- 17. ウォームアップ: ストレッチ: 5分ぐらい
- 18. アームカール(5キロ×2): 15回×3セット
- 19. アブドミナル・クランチ(トーソローテーション)(65キロ): 15回×3セット
- 20. ランニングマシン(時速9キロ): 30分、クールダウン: 5分
- 21. エアロバイク(負荷11): 15分、クールダウン: 3分
- 22. クールダウン: ストレッチ: 5分ぐらい

木曜日: オフ(中国気功整体に行くのでお休み)

金曜日: ジョギング(またはステップマシン): 60分

- 目標消費カロリー550～600キロカロリー

土曜日: hiit

日曜日: お休み(クロスフィットのカーディオ予備日)

減量強化メニュー03(60分編)

月曜日: 筋トレ＋有酸素運動

30. ウォームアップ: ストレッチ
31. アームカール(5キロ×2): 15回×3セット
32. ラット・プルダウン(シーテッドロー、ダンベルベンチプレス)(40キロ): 15回×3セット
33. アブドミナル・クランチ(トーソローテーション)(65キロ): 15回×3セット
34. ランニングマシン(時速9キロ): 30分
35. クールダウン: 5分
36. クールダウン: ストレッチ

火曜日: 筋トレ＋有酸素運動

23. ウォームアップ: ストレッチ
24. ラット・プルダウン(シーテッドロー、ダンベルベンチプレス)(40キロ): 15回×3セット
25. アームカール(5キロ×2): 15回×3セット
26. アブドミナル・クランチ(トーソローテーション)(65キロ): 15回×3セット
27. ステップマシン(負荷10): 30分
28. クールダウン: 5分
29. クールダウン: ストレッチ

水曜日: 筋トレ＋有酸素運動

23. ウォームアップ: ストレッチ
24. アームカール(5キロ×2): 15回×3セット
25. ラット・プルダウン(シーテッドロー、ダンベルベンチプレス)(45キロ): 15回×3セット
26. アブドミナル・クランチ(トーソローテーション)(65キロ): 15回×3セット
27. エアロバイク(負荷10): 30分
28. クールダウン: 5分
29. クールダウン: ストレッチ

木曜日: オフ(中国気功整体に行くのでお休み)

金曜日: ジョギング(またはステップマシン): 60分

- 目標消費カロリー550～600キロカロリー

土曜日: クロスフィットのカーディオ

日曜日: お休み(クロスフィットのカーディオ予備日)

減量強化メニュー02(隔日編)

月曜日:上半身の日

- [EZカール](#)(5キロ×2):10回×2セット
- [アームカール](#)(10キロ×2):10回×2セット
- [ラット・プルダウン](#)(45キロ×2):10回×2セット
- [チンニング](#):10回

を2周

1. ランニングマシン(時速10キロ):20分、クールダウン:5分
2. エアロバイク:20分、クールダウン:5分

火曜日:お休み(食べ過ぎないように)

水曜日:お腹の日

- [アブドミナル・クランチ](#)(50キロ):10回×1セット
- トorsoローテーション(50キロ):左10回×1セット
- トorsoローテーション(50キロ):右10回×1セット

を3周

- 脚上げ腹筋:10回×1セット、または
- ベンチ腹筋(15キロ):20回×1セット

を3周

3. エアロバイク:20分、クールダウン:5分
4. ステップマシン:20分、クールダウン:5分

木曜日:中国気功整体に行くのでお休み(食べ過ぎないように)

金曜日:屋外をジョギング

- 60分、消費カロリー600キロカロリー

土曜日:クロスフィットのカーディオ

日曜日:お休み(クロスフィットのカーディオ予備日)

減量強化メニュー01

月曜日:上半身の日+有酸素運動

- EZカール(5キロ×2):10回×2セット
- ダンベルプレス(10キロ×2):10回×2セット

を2周

5. ランニングマシーン(時速10キロ):20分
6. エアロバイク:20分

火曜日:お腹の日

- アブドミナル(50キロ):10回×2セット
- トorsoローテーション(50キロ):左右10回×2セット

を2周

7. ステップマシーン:20分
8. エアロバイク:20分

水曜日:ファット・バーン・デー

- ランニングマシーン(時速10キロ):20分
- エアロバイク(負荷10):20分
- ステップマシーン(負荷10):20分

木曜日:お休み

金曜日:ファット・バーン・デー

- ランニングマシーン(時速10キロ):20分
- エアロバイク(負荷10):20分
- ステップマシーン(負荷10):20分

土曜日:クロスフィットのカーディオ

日曜日:お休み(クロスフィットのカーディオ予備日)

通常メニュー

月曜日:上半身の日

- EZカール(5キロ×2):10回×2セット
- プルダウン(45キロ):10回×2セット
- シーテッドロー(47キロ):10回×2セット
- チェストプレス(45~52キロ):10回×2セット

を2周

9. ランニングマシーン(時速10キロ):20分

火曜日:お腹の日

- アブドミナル(50キロ):10回×2セット
- トorsoローテーション(50キロ):左右10回×2セット
- 足上げ腹筋:10回×2セット
- 腹筋(10キロ):20回×2セット

を2周

- エアロバイク:20分

水曜日:下半身の日

- シーテッド・レッグ・プレス(95~105キロ):10回×2セット
- シーテッド・レッグ・カール(30キロ):10回×2セット
- レッグ・エクステンション(30キロ):10回×2セット
- ヒップ・アブダクター(30キロ):10回×2セット
- スミスマシーン・スクワット(10キロ×2):10回×2セット
- スミスマシーン・デッドリフト(15キロ×2):10回×2セット
- フロントランジ(10キロ):10×2セット
- バックランジ(10キロ):10×2セット
- ステップマシーン:20分

木曜日:お休み

金曜日:ファット・バーン・デー

- ランニングマシーン(時速10キロ):20分
- エアロバイク(負荷10):20分
- ステップマシーン(負荷10):20分

土曜日:クロスフィットのカーディオ

日曜日:お休み(クロスフィットのカーディオ予備日)