

	1月7日 月	1月8日 火	1月9日 水	1月10日 木	1月11日 金	1月12日 土	1月13日 日
強度 (5段階)	* *	* * * *	* * *	* * * * *	* * *	* * * *	*
アップ	エルゴ5分	エルゴ5分	○	エルゴ5分	○	エルゴ5分	
メインメニュー	エルゴ 30本 X 5 X 4セット	Weight ライト	テルサ 60分有酸素	Weight ヘビー	フリー	Weight ヘビー	
ペース	1000mT.T.		HR160				
腹筋 縮み開き	○	○	○	○	○	○	
ダウン (ランやエルゴ)	エルゴ5分	エルゴ5分	○	エルゴ5分	エルゴ5分	エルゴ5分	
食事		昼たんぱく質 夜たんぱく質	昼たんぱく質 夜炭水化物	昼たんぱく質 夜たんぱく質	昼たんぱく質 夜炭水化物	昼たんぱく質 夜たんぱく質	昼たんぱく質 夜バランス