

# 【START UP TRAINING MENU】

● ピンクをタップして解説へ！

- |          |                                    |   |             |
|----------|------------------------------------|---|-------------|
| <b>W</b> | <b>クロストレーナー（有酸素運動）</b><br>10分/軽く   |    | <b>心肺</b>   |
| <b>1</b> | <b>ハイパーバックエクステンション</b><br>10回/3セット |    | <b>背中</b>   |
| <b>2</b> | <b>ローロー</b><br>10回/3セット            |    | <b>背中</b>   |
| <b>3</b> | <b>ラットプルダウン</b><br>10回/3セット        |  | <b>背中</b>   |
| <b>4</b> | <b>レッグプレス</b><br>10回/3セット          |  | <b>お尻/脚</b> |
| <b>5</b> | <b>チェストプレス</b><br>10回/3セット         |  | <b>胸</b>    |
| <b>6</b> | <b>アブドミナル</b><br>10回/3セット          |  | <b>お腹</b>   |

- 
- |          |   |   |           |
|----------|---|---|-----------|
| <b>✓</b> | <b>当メニューの使い方</b><br>→ 3ヶ月以内を目安に次のステップへ！ |  | <b>解説</b> |
|----------|---|---|-----------|