

課題

## 筋肉増強 基礎代謝の向上

数カ月後

大目標

毎日運動出来ている  
運動して汗がかける

体重：80キロ 体脂肪率：20%

2ヶ月後 (8/1)

中間目標②

- ① 毎日の自重筋トレ + 週3回ウエイト負荷
- ③ 体重と体脂肪率を記録
- ③ 体重85キロ未満
- ③ 体脂肪率25%未満

1ヶ月目 (7/1)

中間目標①

- ① 毎日筋トレが出来ている
- ② 筋トレすると汗をかく
- ③ 体重と体脂肪率を最低週1回は測定する

今 (6/1)

- ① 筋トレが不定期で週3回出来ている
- ② 筋トレすると身体が温かくなる
- ③ 体重はだまに測ってる

具体的な行動

- ・家でスクワットとクララング・サイドクララング腕立て伏せのどれかを必ずやる (自重筋トレ)
- ・風呂の中で合掌 (胸筋トレーニング)
- ・週2回以上は辛いラーメン
- ・生姜トッピングで代謝向上
- ・金曜日に体重と体脂肪率を測る (他の日も測れたら測る)
- ・筋トレは回数とか時間を気にせずやる
- ・5秒寝転がってたら、腕立て伏せかクララングをやる

具体的な行動

- ・自重トレセットのどれかはやる
- ・ウエイトで肩や腕のトレーニング (月水金)
- ・週2回以上は辛いラーメン
- ・プロテイン飲み始める
- ・金曜日に体重と体脂肪率を測る (スアホで記録始める)
- ・筋トレは回数とか時間を気にせずやる
- ・5秒寝転がってたら、腕立て伏せかクララングをやる