

☆Big3 MAX記録 個人票☆

高田

日付 2/15	スクワットMAX値	デットリフトMAX値	ベンチプレスMAX値
目標値	140.6 kg	140.6 kg	105.5 kg
現在値	170.0 kg	165.0 kg	77.5 kg

スクワット、デットリフト、ベンチプレスの種目について体重から出した目標値を超えることを目指してトレーニングしていきましょう！これらの数値を目標値に近づけていくことで、今習得しているスキルをさらに力強くかつスピーディーにできるようになります。正しいフォームを意識してトレーニングすることを心がけていきましょう！継続して取り組みれば、体は変わります！そして、プレーも変わります！

↑塗りつぶされている部分は、チーム平均以上の数値になっています！

[Big3MAX記録] 辛さを乗り越え、チームの目標を達成するぞ！！

日付	体重	スクワット	デットリフト	ベンチプレス	S数値増減	D数値増減	B数値増減	S体重の2倍値	D体重の2倍値	B体重の1.5倍値
1 8/31	67.6 kg	125.0 kg	120.0 kg	67.5 kg				135 kg	135 kg	101 kg
2 9/23	67.8 kg	145.0 kg	125.0 kg	70.0 kg	20.0 kg	5.0 kg	2.5 kg	136 kg	136 kg	102 kg
3 12/4	68.0 kg	165.0 kg	137.5 kg	70.0 kg	20.0 kg	12.5 kg	0.0 kg	136 kg	136 kg	102 kg
4 12/15	68.0 kg	175.0 kg	140.0 kg	72.5 kg	10.0 kg	2.5 kg	2.5 kg	136 kg	136 kg	102 kg
5 1/15	68.8 kg	165.0 kg	150.0 kg	77.5 kg	-10.0 kg	10.0 kg	5.0 kg	138 kg	138 kg	103 kg
6 2/15	70.3 kg	170.0 kg	165.0 kg	77.5 kg	5.0 kg	15.0 kg	0.0 kg	141 kg	141 kg	105 kg
7 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

スクワット 目標値達成！

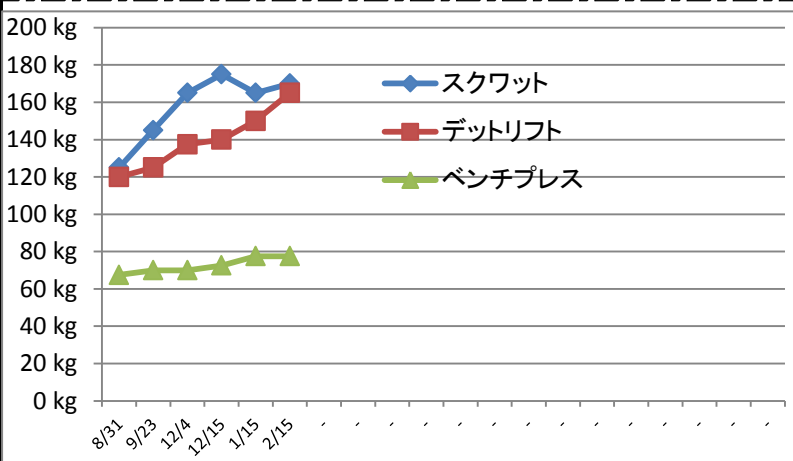
すごい！スクワットのレベルは超高校級！あとは野球のスキルを磨け！！

デットリフト 目標値達成！

すごい！デットリフトのレベルは超高校級！あとは野球のスキルを磨け！！

ベンチプレス 目標値まであと 27.95 kg

とにかく地道にトレーニングに励んでいこう！継続は力なり。



8月30日からの増量値	スクワット →	45.0 kg	デット →	45.0 kg	ベンチ →	10.0 kg
チーム平均値	スクワット →	126.1 kg	デット →	134.4 kg	ベンチ →	64.8 kg

過去の自分に勝つ！！