

# オススメ 筋トレプラン

オススメの1週間筋トレプランです。まずは1週間！続けてみましょう。










## 1Week 筋トレプラン

### ▶ 月・水・金

スクワット or 膝立て腕立て伏せ10回×3セット  
エアロバイク 20～30分

### ▶ 火・木・土・日

おやすみ

月	火	水	木	金	土	日
						
or	おやすみ	or	おやすみ	or	おやすみ	おやすみ
						
+		+		+		
						

## 無理はせずにダイエットを継続しましょう

- ▶ 筋トレは回復する時間が大事！ しっかりお休みもとりましょう。
- ▶ 1回約30～40分のエクササイズで効果的なダイエットをすすめましょう

