# NSPA－CPT　HITトレーニングメニュー

## CEU取得におけるレポート

認定パーソナルトレーナー名：　（　　）

認定登録番号：　（　　）

課題：３０分～４５分で実施可能なハイインテンシティ・トレーニング理論に基づく、
全身トレーニングプログラムの作成。１３～１５種目で、マシン、オーバーロードプロトコル、
自体重、バランストレーニング、MR（マニュアルレジスタンス）など、すべてを組み込んだメニュー作成。

必ず、ハイインテンシティ・トレーニング（書籍）の参照ページを記入すること。

テーマ　（　　）

対象者　（　　）

過去の運動暦・怪我暦　（　　）

ねらい　（　　）

| 種目 | プロトコル | 重さ | 回数・セット数 | HIT本参照ページ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |