

ハイパフォーマンス リカバリースクリーン



名前:

日付:

活動	なし	時々	常に
どのぐらいの頻度で、毎日の活動量を記録してますか？	0	1	2
どのぐらいの頻度で、一日に8,000 ~ 12,000歩 歩く日がありますか？	0	1	2
どのぐらいの頻度で、動きの質を改善する為にモビリティードリルをトレーニングに組み込んでいますか？	0	1	2
どのぐらいの頻度で、怪我や制限無く自由に動いたりトレーニング出来ますか？	0	1	2
どのぐらいの頻度で、軟部組織のトリートメントを一週間のスケジュールに組み込んでいますか？	0	1	2
スコア:			

トレーニング	なし	時々	常に
どのぐらいの頻度で、トレーニング中の心拍数を測定しますか？	0	1	2
どのぐらいの頻度で、リカバリーアクティビティをあなたの一週間のスケジュールに組み込んでいますか？	0	1	2
あなたのトレーニングプログラムは有酸素系コンディショニングをワークアウトに組み込んでいますか？	0	1	2
どのぐらいの頻度で、クールダウンの時間をワークアウトの最後に組み込んでいますか？	0	1	2
どのぐらいの頻度で、生活状態 (睡眠、ストレス、食事内容 など) により、あなたのプログラムを変更しますか？	0	1	2
スコア:			

食事	なし	時々	常に
一日の総摂取カロリー量があなたの目標の範囲内に納まる日が最低でも週に6日ありますか？	0	1	2
特定の食事計画をフォローしてますか？	0	1	2
一日に最低でも体重 × 1.8 – 2.2gの蛋白質を食べていますか？	0	1	2
平均して、あなたは一日にカフェイン飲料を3杯以下飲んでますか？	0	1	2
どのぐらいの頻度で、特定の栄養プランをトレーニングの前後、またはトレーニング後にトレーニングをサポートする為に行っていますか？	0	1	2
スコア:			

睡眠	なし	時々	常に
どのぐらいの頻度で、一晩に7 ~ 9時間寝られていますか？	0	1	2
どのぐらいの頻度で、起床時に気分よく起きられますか？	0	1	2
睡眠4時間前からカフェイン飲料を取るのを避けていますか？	0	1	2
あなたは大抵、寝付きがいいですか？	0	1	2
どのぐらいの頻度で、一週間に同じ時間帯に寝ていますか？	0	1	2
スコア:			

回復	なし	時々	常に
回復する手段・方法 (マッサージ、瞑想、呼吸など) を、最低でも一週間に一回は行ってますか？	0	1	2
仕事と私生活で良いバランスが取れてると思いますか？	0	1	2
簡単にリラックスしたりストレスを取り除けますか？	0	1	2
ストレスを記録する為にHRV計測やその他の算出方法を利用していますか？	0	1	2
週一回程度、趣味やあなたの楽しめるアクティビティをあなたのスケジュールに組み込んでいますか？	0	1	2
スコア:			

ノート