トレーニングレポート

REAXION RUSH

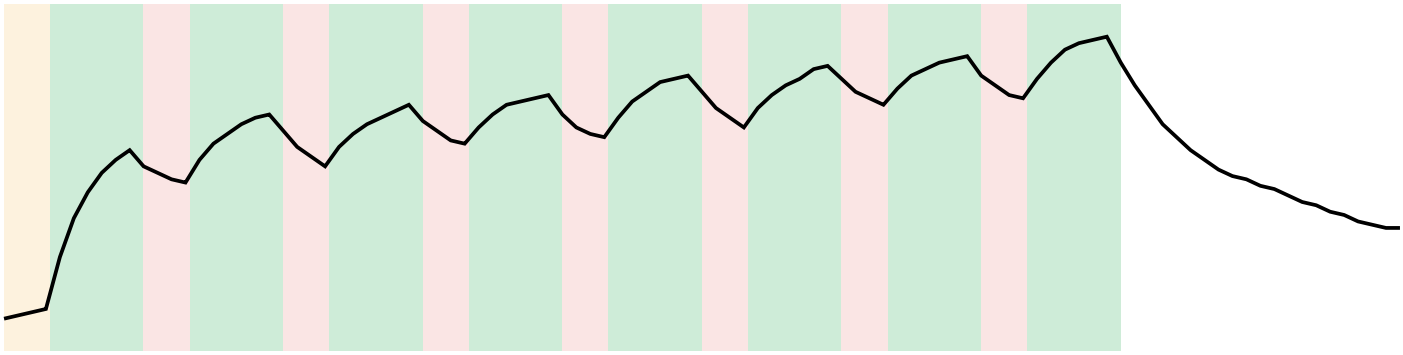
2026/11/14 10:00
3番のライト

タバタ（スクワット・バーピー）

合計の回数	順位	ラウンドの中の失速	最高心拍	運動中の平均心拍
105	6人中2位	12%	180	159

休憩で下がった心拍（平均）	終わって1分で下がった心拍
-8	-44

心拍（色の帯=運動・休憩の区間）



ラウンドごと

回	種目	回数	最高心拍	休憩で下がった
1	スクワット	19	145	-5
2	バーピー	9	156	-11
3	スクワット	18	159	-7
4	バーピー	9	162	-7
5	スクワット	17	168	-11
6	バーピー	8	171	-8
7	スクワット	17	174	-7
8	バーピー	8	180	-

心拍は本人のヘルスケア（Androidはヘルスコネクト）からこの端末で読みました。心拍の値は医療の診断ではありません。