

6/19(金) 6:30~7:30

トレーニング

統率：中根朱理コーチ、安川さん

参加卒業生：中根朱理コーチ

欠席/遅刻：井上、松尾、高石/なし

内容

腕立て伏せ 50回

スクワット 50回

腕立て伏せ 30回

スクワット 30回

腕立て伏せ 20回

スクワット 20回

腕立て伏せ 10回

スクワット 10回

腹筋 50回

背筋 50回

腹筋 30回

背筋 30回

腹筋 20回

背筋 20回

腹筋 10回

背筋 10回

体幹トレーニング

ストレッチ

呼吸法

今日のポイント:トレーニングを頑張る

感想

こんにちは、私二年の内田です。井上、松尾が体の調子が悪かったらしく欠席したので私が部誌を書くことになりました。正直今日はめちゃくちゃ眠かったので腕立て伏せの時はあまり力が入らずしんどかったです。腹筋と背筋の時ぐらいになると大分目も覚めていましたけどね。これから週三回トレーニングをするなら一日ぐらいランニングをせずに筋トレだけをする日を割り当ててもいいかもしれません。それでは失礼致します。

担当: 内田 達也

