

5/20(金)16:45~18:45

トレーニング

統率:朴さん

参加卒業生:なし

欠席/遅刻:磯野さん、玉木さん、加藤さん、井上さん、村上さん、中根、リーリー/なし

内容

四つん這いで膝を浮かせて道場横断

腰を浮かせて手足で道場横断

横向きの蛙飛びで道場横断

シングルレッグデッドリフト 左右4回ずつ2セット

ヒップスラスト 25回2セット

ゴブレットランジ 左右4回ずつ2セット

コサックスクワット 左右10回ずつ2セット

スクワットプッシュプレス 左右5回ずつ2セット

ダンベルベンチプレス(オルタネート) 左右4回ずつ2セット

腕立て伏せ 20回 ダンベルベンチプレス(オルタネート)の後に行う

レネゲード・ロウ 左右4回ずつ2セット

マウンテインクライマー 20回 レネゲード・ロウの後に行う

クランチ(腹筋) 23回

プルアップ 5回 4セット

バック・エクステンション 15回 プルアップの後で行う

ニーレイズ 12回 2セット

腕立て伏せ6回、スクワット6回、バーピー6回を60秒間の中で行う 20セット

胸椎のストレッチ

股関節のストレッチ

大腿四頭筋のストレッチ 二人一組

大腿二頭筋のストレッチ 二人一組

腸腰筋のストレッチ 二人一組

今日のポイント:土台作りに勤しむ

感想

こんにちは、二年の蓮尾です。三十九回目の部誌執筆となります。失礼致します。

担当:蓮尾潤平