

5/6 (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、内田さん、井上さん、村上さん、蓮尾、中根/橋山さん

内容

ラダー各種

ジャンプして腕立て5回

ダッシュ

・ケトルベルトトレーニング

A) シングルレッグデッドリフト 8回×2セット

B) ヒップスラスト 25回

C) ゴブレットランジ 8回×2セット

D) コサックスクワット 左右10回ずつ

E) スクワットプッシュプレス 4回×4セット

・ダンベルトレーニング

A) ダンベルベンチプレス (オルタネート) 8回×2セット

B) 腕立て伏せ 15回

C) レネゲード・ロウ 8回×2セット

D) マウンテインクライマー 20回

E) クランチ (腹筋) 20回

・懸垂トレーニング

A) プルアップ 6回×3セット

B) バック・エクステンション (背筋) 20回

C) ニーレイズ 12回×2セット

・コンディショニングトレーニング

ラダー3往復、腕立て100回、ジャンプ、シャトルラン10往復

ストレッチ

今日のポイント：最後まで追い込む

感想

こんにちは、私二年の小森です。スペースがないので失礼致します。

担当：小森亮輔