

6/17(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、太田/橋山さん

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5回ずつ2セット

ヒップスラスト 15回を上記トレーニングの直後に行う

ゴブレットランジ 左右5回ずつ3セット

コサックスクワット 左右10回ずつ3セット

スクワットプッシュプレス 左右5回ずつ3セット

ダンベルベンチプレス(オルタネート) 左右5回ずつ2セット

腕立て伏せ 20回を上記トレーニングの直後に行う

レネゲード・ロウ 左右10回ずつ3セット

マウンテインクライマー 10回を上記トレーニングの直後に行う

クランチ(腹筋) 25回を3セット

プルアップ 7回を4セット

バック・エクステンション 20回を上記トレーニングの直後に行う

ニーレイズ 10回を3セット

腕立て伏せ7回、スクワット6回、バーピー7回を60秒間の中で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

今日のポイント:限界を超える

感想

こんにちは、二年の蓮尾です。四十五回目の部誌執筆となります。動けなかった懸垂やケトルベルも楽々上がる様になりました。この調子で筋骨隆々を体現します。失礼致します。

担当:蓮尾潤平