

6/24(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、小森さん、蓮尾さん、
中根さん、大庭/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トリフト 左右5回ずつ 2セット

ヒップスラスト 20回 2セット

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12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 ダンベルベンチプレス(オルタネート)の後に行う。

レネゲート・ロウ 左右5回ずつ 3セット

マウンティンクライマー 10回 レネゲート・ロウの後に行う

クランチ(腹筋) 25回 3セット

プルアップ 8回 3セット

バック・エクステンション 20回 プルアップの後に行う

ニーレイズ 10回 3セット

クランチ(腹筋)を40秒間行い20秒休みを20分間繰り返す

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 暑さを考慮して練習量を考える

感想

こんにちは、私一年の安達です。最近気温が高く8月が心配です。失礼致します。

担当: 安達真斗