

筋トレ表 2013

* 基本的には練習後①のメニューをやること（その他は時間があれば）
* クロカンの場合②

①

〈腹筋〉

- ・足浮かせて腹筋×20
- ・膝と肘つけ×20
- （ここから二人組）
- ・片足膝を立て反対足を斜め上に伸ばし持ってもらい、
伸ばした足の外側のくるぶしタッチ×20 左右
- （体は完全には下ろさず、あげてる足側の手で支える）
- ・両足を斜め上に伸ばし持ってもらい、両足の外側のくるぶしタッチ×20
- （上と同じで体は完全には下ろさない）

〈背筋〉←腹筋の間にやる

- ・普通に背筋×20
- 二人組
- ・足をおさえ、上半身だけを高く上げる×20
- ・今度は上半身をおさえ、下半身だけを高く上げる×20

〈側筋〉←腹筋、背筋の後

- ・いつもの×100 左右
- 〈ハムストリングス〉
- ・普通の×100 左右

〈その他〉

- ・サイドステップ×20
- ・ランジ 20歩×3本

②

坂を使ったトレーニング（10～15mほどの距離 すべて2本ずつ）

- ・ランジ
- ・バウンディング
- ・サイドバウンディング
- ・スクワットジャンプ
- ・けんけん 左右
- ・手押し車（二人組）
- ・おんぶダッシュ（二人組）
- ・直立して待ち、後ろが手を叩いてダッシュ
- ・頭をスタートラインに合わせうつぶせに寝、合図でダッシュ（手使用可）

ここまでやったらrest15分おき、

今度は上4つをメデイシンボールを持って行う