

Date: /		BW: kg		B		S		D		
OUT DOOR EXERCISE Program 例										
No	Exercise	Rule	1 set	2 set	3 set	4 set	5 set	6 set		
	LUNGE ROTATION R/L 12 REPS /									
	DYNAMIC STRETCH		KNEE UP 20"	股割/肩 20"	前後屈(立位) 20"	ARM SWING 20"	SCAPLA MOVE 20"		× 3SET	
	CORE / V-SIT		20 REPS	20 REPS						
	PROGRAM A									
	20' JOG									
	STRETCH									
	LEG LUNGE		26 STEP	26 STEP	状態が倒れない様に。					
	SIDE LUNGE		10 STEP R/L	10 STEP R/L						
	PWER SKIP		30 STEP	30 STEP	30 STEP	30 STEP	高く・速くに大きなスキップ			
	SIDE STEP		10 STEP	10 STEP						
	LADDER STEP / CUT STEP		LADDER	LADDER	CUT STEP	CUT STEP	内容はFREE			
	※50M SPRINT 60% x4-6	JOG BACK	50Mを60%のスピードで大きなフォームで4セットから6セット。最初は4セットから。							
	※50M SPRINT 80% x4-6	JOG BACK	60で余裕が出てきたら80%に挑戦。			※動画送ってください		終了後の状態・疲労や張りなど知らせてください		
	PROGRAM B									
	20'-40' JOG									
	STRETCH									
	LEG LUNGE		26 STEP	26 STEP			※動画送ってください			
	SIDE LUNGE		10 STEP	10 STEP						
	PWER SKIP		30 STEP	30 STEP	30 STEP	30 STEP	※動画送ってください			
	SIDE STEP		10 STEP	10 STEP						
	SQUAT		40 REPS	40 REPS	FULL SQUAT					
	SQUAT JUMP		10 STEP	10 STEP	10 STEP		※動画送ってください			
	LADDER STEP / CUT STEP		LADDER	LADDER	CUT STEP	CUT STEP				
	※KNEE UP 15SEC MAX	}	KNEE UP 15秒後にセットからスタート。帰りはJOG BACK							
	※50M SPRINT 80%		3-6SET					※動画送ってください		終了後の状態・疲労や張りなど知らせてください
<Note>										
次回予定 > / () 時間										