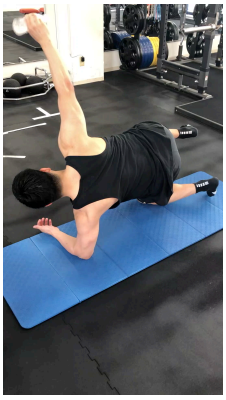
Training program
Body weight

プロアスリートへのトレーニング指導歴10年
トレーニングコーチが監修する
トレーニングプログラムを
動画付きでご紹介

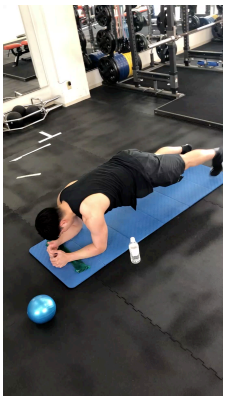
■ CORE TRAINING

①サイドプランク w/ボトル　左右各30秒×2セット



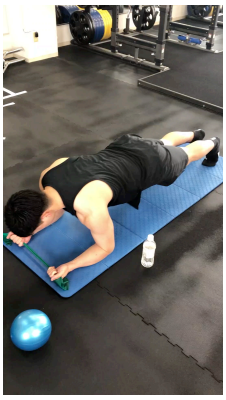
画像をクリックすると、動画が流れます ▶

②プランク・交互アームレッグリフト　左右5秒ずつ×14回



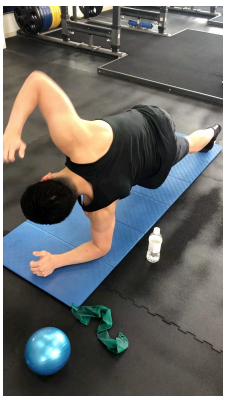
画像をクリックすると、動画が流れます ▶

③スキャプラプッシュアップ　15回



画像をクリックすると、動画が流れます ▶

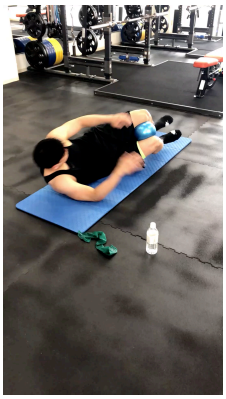
④プランク＆ローテーション　左右各6回ずつ



画像をクリックすると、動画が流れます ▶

■ MOVEMENT PREPARATION

①ヒップドリル（フロア）



- 側臥位ヒップIR／ER　10回
- キャット＆ドッグ　10回
- 四つ這いヒップIR／ER　20回
- 四つ這いヒップサークル（時計/反時計回り）　10回

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

②ショルダードリル（座位）

- ショルダーリフト　10回
- トランクローテーション＆ティルト　10回
- 胸椎プル＆プッシュ　10回

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

③ハードルヒップドリル（立位）

- ハードルステップオーバー（フロント）10回
- ハードルステップオーバー（ラテラル）10回
- ハードルくぐり＆ローテーション　10回
- ハードルラテラルスライド　10回

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

④スパイダーマンウォーク／ベアウォーク

- スパイダーマンウォーク（前後）　5m 1往復
- ベアウォーク（前後）　5m 1往復

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

■ BODY WEIGHT TRAINING　パターン①

A①　プッシュアップスタンス・交互ニーリフト
20回×3セット

画像をクリックすると、動画が流れます　▶

A②　OHスローブルガリアンスクワット
10回×3セット

画像をクリックすると、動画が流れます　▶

A③　スプリットスタンス・パラレルローテーション
10回×3セット

画像をクリックすると、動画が流れます　▶

A④　TB1LRDL&1Aロウ
10回×3セット

画像をクリックすると、動画が流れます　▶

■ BODY WEIGHT TRAINING　パターン②

B①　バックスライドランジ
10回×3セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

B②　ニーリング・交互アームリーチ
12回×3セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

B③　ラテラルスライドランジ
10回×3セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

B④　TBプランク1Aロウ
10回×3セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

■ BODY WEIGHT TRAINING　パターン③

C①　プッシュアップ・ニーリフト
12回×3セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

C②　フロント&バックランジ
12回×3セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

C③　3方向ショルダーレイズ
10回×3セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

C④　ラテラル&クロスランジ
10回×3セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

■ TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING　パターン①

A①　10ランニング ＆5ジャンプ
1分間×2セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

B②　10ショルダータッチ &5ナロープッシュアップ
1分間×2セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

C③　10バーピー ＆10フロントランジ
1分間×2セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

■ TOTAL BODY CIRCUIT TRAINING　パターン②

A①　10ラテラルランニング &10ジグザグ
1分間×2セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

B②　10ニーリフト &5プッシュバック
1分間×2セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶

C③　10ラテラルランジ &10アイススケータージャンプ
1分間×2セット

画像をクリックすると、動画が流れます ▶