

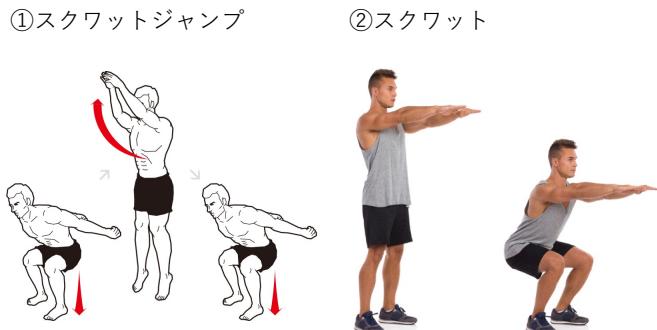
ジュニアアカデミー トレーニング

【姿勢を意識してトレーニングしよう！伸びている部分を理解してストレッチしよう！】

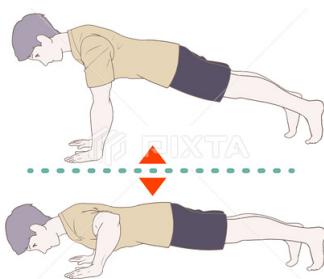
名前

レジスタンストレーニング		セット/回数
①	スクワットジャンプ	2セット/10
②	スクワット	3セット/10
③	うでたてふせ	2セット/10
④	ランジ（左右）	2セット/20
⑤	ラットプルダウン	2セット/15

↑ セット間休息: 60秒



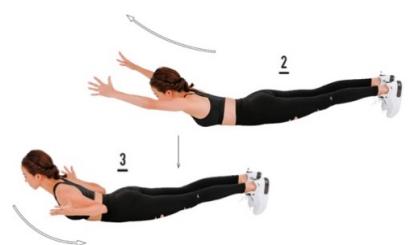
③ うでたてふせ



④ランジ（片足ずつ行う）



⑤ラットプルダウン



こつばん

ストレッチ	
①	骨盤前後運動
②	ランジストレッチ
③	キヤットポーズ
④	ブリッジ
⑤	タオルで太もも裏
⑥	太もも前

↑20秒以上伸ばそう！



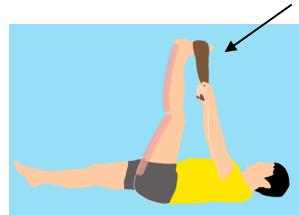
①骨盤前後運動（立っても行う） ②ランジストレッチ



③キャットポーズ



おへその向きを天井方向、床方向と交互に向けるように骨盤を後傾と前傾にし、繰り返しゆらゆらと動かします。



冬才儿



トレーニングした日はチェックしよう