

## サンプルプログラム - ブロック②

### トレーニング時間割表

月曜 - 筋力トレーニング	木曜 - 筋力トレーニング
火曜 - 持久力トレーニング	金曜 - 持久力トレーニング
水曜 - オフ(ダイナミックストレッチ)	土曜 - オフ(ダイナミックストレッチ)
	日曜 - オフ

### 筋力トレーニング1日目

### 筋力トレーニング2日目

種目	テンポ	セット	回数	レスト	種目	テンポ	セット	回数	レスト
スクワット《ECC》	I・E	秒 3	8	90秒	スプリット・スクワット《ECC》	秒	3	各6	60秒
プッシュアップ	I・E	秒 3	8	90秒	PU+ショルダータップ	秒	1	8	90秒
リア・レイズ	I・E	秒 3	10	60秒	PU+ローテーション	秒	1	8	90秒
Yレイズ	I・E	秒 3	10	60秒	PU+ダウンドッグ		1	10	
ヒップ・スラスト	I・E	秒 3	10	75秒	リア・レイズ	I・E	秒 3	10	60秒
イン・アウト		3	12	75秒	ERプレス		3	10	60秒
					タオル・ハムカール		3	10	90秒
					スーツケース・クランチ		3	10	75秒

### 持久力トレーニング1日目

種目	時間
Aスキップ	30秒
休憩	60秒
ジャンピング・ジャック	30秒
休憩	60秒
スプリット・ジャック	30秒
休憩	60秒

×2周(計6ラウンド)

### 持久力トレーニング2日目

種目	時間
Aスキップ	10秒
クイック・スパイダー	10秒
ジャンピング・ジャック	10秒
休憩	45秒

×6ラウンド