

## サンプルプログラム - ブロック①

### 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《ISO》	I・E 秒	3	8	90秒	スプリット・スクワット《ISO》	I・E 秒	3	各6	60秒
ダウンドッグ		3	10	90秒	プッシュアップ	I・E 秒	3	8	90秒
リア・レイズ	I・E 秒	3	8	60秒	リア・レイズ	I・E 秒	3	8	90秒
Yレイズ	I・E 秒	3	8	60秒	ERプレス		3	8	90秒
ヒップ・スラスト	I・E 秒	3	8	90秒	タオル・ハムカール		3	8	90秒
リバーズ・クランチ		3	10	60秒	イン・アウト		3	10	75秒

### 持久力トレーニング1日目

### 持久力トレーニング2日目

種目	時間	
Aスキップ	30秒	x2周(計6ラウンド)
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	

種目	時間	
Aスキップ	10秒	x6ラウンド
マウンテン・クライマー	10秒	
ジャンピング・ジャック	10秒	
休憩	60秒	