

### <Tr.③-I>室内用一下半身

(再生速度1以下&余裕があれば2週以上)

✓	部位	種目	内容	
1	コア (腸腰筋)	股関節回し (内・外回し)	10~30回/2セット	
2		シーテッド (負荷なし)	ニー・レイズ 上二つはどちらか一方で、4種類の内どれか一つを3セット行うか、組み合わせても良い。最低でも『10~30回/2セット』は行うこと。	
3		シーテッド (手動負荷)		
4		スタンディング		
5		ライイング		
6			ペダルこぎ	
7			足根小球スクワット	
8			片足スイングスクワット	バランスディスクを使ってもよい。
9	殿部	レッグレイズ & バックキック	②の姿勢に慣れたら③に切り替える。	
10		ヒップ アブダクション		
11		ヒップ エクステンション		
12		ヒップリフト		
13		開脚スクワット		
14	脚部	スクワット		
15		ワイドスタンススクワット		
16		ルーマニアン デッドリフト	前半・手ぶら 後半・ダンベル	
17		ブルガリアン スクワット		
18		カーフレイズ		

<Tr.③-II> 体幹上部+中部(体軸)の自重Tr.

(再生速度1以下&余裕があれば2週以上)

✓	部位	種目	内容
1	体幹上部	ワイド スタンス	レベルに合わせて 1つ2~3セット行う  3つ選んで1セットず つ1つ1セットずつ行 う
2		ダイヤモンド	
3		ナロー	
4		インクライン	
5		デクライン	
6	背筋・ 上部	棘下筋の エクササイズ	
7		ダンベル ショルダープ	
8		ベント オーバーロー	
9		肩甲骨の 上下運動	
10	体幹中部	サイドベンド	体幹倒しの延長
11		腹筋	クランチ& タッククランチ
12		リバース クランチ	
13	背筋・ 下部	バック エクササイズ	
14		デッドリフト	
15	背筋& 腹筋	ロシアンツイスト	
16		ハンドウォーク	または、アブローラー

<Tr.③-III> 肩+腕の自重Tr.

(再生速度1以下&余裕があれば2週以上)

✓	部位	種目	内容
1	肩	ショルダー プッシュアップ	余裕がある場合のみ
2		リアレイズ	
3		アップライト ロー	
4		サイドレイズ	
5		アーノルド プレス	
6	腕	コンセントレー ションカール	
7		リバース プッシュアップ	
8		フレンチ プレス	ダンベル、袋などで。

簡単なダンベルTr.やダンベルの使い方を始める。