

## サンプルプログラム - ブロック③

### 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+ISO》	+	秒	2	6	90秒	1レッグ・スクワット		3	8	60秒	
サイド・ランジ			2	各8	60秒	PU+ショルダータップ		1	10	90秒	
ダイアゴナル・ランジ			2	各8	60秒	PU+ローテーション		1	10	90秒	
プッシュアップ	I・E	秒	3	10	90秒	PU+ダウンドッグ		1	12		
リア・レイズ	I・E	秒	3	12	60秒	リア・レイズ	I・E	秒	3	12	60秒
Yレイズ	I・E	秒	3	12	60秒	ERプレス		3	12	60秒	
ヒップ・スラスト	I・E	秒	3	12	75秒	タオル・ハムカール		3	12	90秒	
イン・アウト(重り有)			3	12	75秒	スーツケース・クランチ		3	12	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

x2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
マウンテン・クライマー	10秒
スプリット・ジャック	10秒
休憩	30秒

x6ラウンド