

※ 筋肉トレーニングを始める前にも、必ずウォーミングアップエクササイズを実施してください

初級	回数	中級	回数
その場足踏み	20	もも上げ5秒キープ	左右3回
サイドステップ	10	階段昇降・右足スタート	20
		階段昇降・左足スタート	20
スロートレーニング			
キャット&ドッグ	10	上半身～体幹トレーニング	
		腕立て伏せ	10
体幹部トレーニング1			
腹筋運動（クランチ）	10	体幹部トレーニング1	
		腹筋運動（シットアップ）	10
下半身トレーニング			
スクワット（クォーター）	20	下半身トレーニング	
		スクワット（ハーフ）	10
体幹部トレーニング2		レッグカール	10
ノーマルプランク	30秒		
		体幹部トレーニング2	
		四つん這い対角線キープ7秒	左右2回
		レベルアップメニュー	
		腕立て伏せ対角線キープ7秒	

以上、体力に応じて各レベル別にご紹介した6種目を、1日に2セットから3セット実施しましょう。
この時、各種目間のインターバルを10秒～20秒くらいにして、連続的に行うことで、同時に有酸素的なトレーニングにもなります。
体力に応じて、工夫してみてください。

上級

上級A・・・初級のメニューで各種目間に休憩を入れずに2～3循環行う

上級B・・・中級のメニューで各種目間に休憩を入れずに2～3循環行う