

学生向けトレーニングプログラム.1

foundation week.1

performance training center THE BASE



▶【1日60分！週2回】

目的	トレーニングの習慣化	
Week.1	2回/週	3セット実施

目標設定	内容 (例：毎週火・木 6:30から実施など)
Week.1	

<ウォームアップ>

- hip band stretch routine

1 SLR

左右20秒

2 内倒し

左右20秒

3 外倒し

左右20秒

学生向けトレーニングプログラム.1

foundation week.1

performance training center THE BASE



<ウォームアップ>

- shoulder routine (side lying)

1 チェストオープナー

左右8回

2 ショルダーサークル

左右8回

3 胸椎プル&プッシュ

左右8回

4 プレッツェル

左右30秒

<アクティベート>

1 プランク

20秒

2 サイドプランク

左右20秒

3 スキャプラプッシュアップ

10回

学生向けトレーニングプログラム.1

foundation week.1

performance training center THE BASE



<ストレングスプログラム.1 サーキット①>

1 ヒップリフト w/バンド

20回 (3秒静止)

2 リバースランジ

左右10回

3 プッシュアップ

10回

4 コブラ

10回

<ストレングスプログラム.1 サーキット②>

1 スロースクワット w/バンド

15回

2 BOXステップアップ

左右10回

3 TBベントオーバーロウ

10回

4 スローイングクランチ

左右15回