

# 学生向けトレーニングプログラム.2

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.2

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.2

foundation week.1

performance training center THE BASE



## <ストレングスプログラム.2 サーキット①>

1 1A1L RDL & ニーリフト 左右10回

2 TBロウ 15回

3 TBアームカール 10回

4 レッグリーチ&レッグレイズ 15回

## <ストレングスプログラム.2 サーキット②>

1 スプリットスクワット w/バンド 左右10回

2 TBチェストプレス 15回

3 TBショルダーレイズ (フロント/サイド) 各10回

4 ジャックナイフ・ダイアゴナルタッチ 左右15回