

令和2年度

# 柔道同好会4月号

★新型コロナウイルスの影響で学校は休業中です★

毎日自宅でできるトレーニングムービーを発信しています！

4/07(火)腕立て伏せ 基本姿勢	4/08(水)腹筋 基本姿勢
4/09(木)体感トレーニングフロントプランク	4/10(金)パワーポジション
4/11(土)腕立て伏せワイド	4/12(日)腹斜筋
4/13(月)サイドプランク	4/14(火)スクワット基本姿勢
4/15(水)腕立て伏せ ナロー	4/16(木)レッグレイズ
4/17(金)リバースプランク	4/18(土)フロントランジ
4/19(日)反りこみ摺り上げ	4/20(月)ヒップレイズ
4/21(火)ヒップリフト	4/22(水)バックランジ
4/23(木)腕立て伏せ片手ジャンプ	4/24(金)腹筋の強度を上げる
4/25(土)プランク4点→3点→2点	4/26(日)パワーポジション low→high
4/27(月)プランクフッシュアップ	4/28(火)ニーシット
4/29(水)プランクタッチ	4/30(木)スプリットスクワット

平日は”Muscle training with zoom”もやっています！

1人でやるより みんなで一緒にやると頑張れます!!