

令和2年度

柔道同好会5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ます！

5/01(金)ワンレッグフッシュアップ	5/02(土)クロスシットアップ
5/03(日)フランクポジション復習	5/04(月)ワイドスクワット
5/05(火)フッシュアップタッチ	5/06(水)バタ足 足クロス 足蹴り
5/07(木)スパイダーマンフランク	5/08(金)ナロースクワット
5/09(土)スパイダーマンフッシュアップ	5/10(日)ヒップレイストルネード
5/11(月)フランククロスツイスト	5/12(火)サイドフランク
5/13(水)トライアングルフッシュアップ	5/14(木)Vシットバタ足
5/15(金)フランクウェーブ	5/16(土)サイドランジ
5/17(日)腕立て伏せ0度	5/18(月)クロス克蘭チ
5/19(火)フランクスイング	5/20(水)ムービングスクワット
5/21(木)お休み	5/22(金)サイドフッシュアップ
5/23(土)タック克蘭チ	5/24(日)テッドバグ
5/25(月)クロスランジ	5/26(火)腕立て伏せジャンプ
5/27(水)ヒールタッチ克蘭チ	5/28(木)平行バランス
5/29(金)パワーポジションステップ	5/30(土)フランクフッシュアップ
5/31(日)トゥタッチ克蘭チ	

体調管理も練習のうちです。学校再開ももうすぐです。
いつでも柔道ができるココロとカラダを整えよう!!