

トレーニングチェック表(2020年 月)

日にち	トレーニングメニュー						
	SIT(実施したらレ点)			バランスボール(実施したら時間記入)		柔軟(実施したらレ点)	
	実施方法: 全力で30秒→3分休憩で1セット			実施方法: 両足か片足で乗る(時間は任意)		実施方法: ゆっくり20回	実施方法: 少し早め10回
	実施回数: 3回/週 1回(どれか1つ)でMax2セット			実施回数: 3回/週		実施回数: 毎日	実施回数: 3回/週
	バービー	ダッシュ	チューブ	スタンディング		肩(バドル) 掌を上げ内→下げ外	股関節(テイクオフ)
1日							
2日							
3日							
4日							
5日							
6日							
7日							
8日							
9日							
10日							
11日							
12日							
13日							
14日							
15日							
16日							
17日							
18日							
19日							
20日							
21日							
22日							
23日							
24日							
25日							
26日							
27日							
28日							
29日							
30日							
31日							