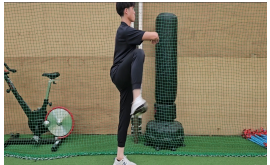


【テニス】トレーニングプログラム

メニュー		回数	セット	フォーム		メニュー		回数	セット	フォーム	
1	開脚クロスタッチ ⑩大きく足を開き交互につま先をタッチする	10回	1~2			7	片足ルーマニアンデッドリフト ⑩片足立ちになり、後ろの壁を蹴るように身体を倒す 片足で体を支えながら、目印をタッチ	10回	1~2		
2	ハムストリングスストレッチ ⑩つま先をあげながら後ろに体重をかける	10回	1~2			8	ステップ&ランジ ⑩1.2.3のリズムで足を動かし、4で大きく前に踏み込む ※後ろ足で地面を蹴る	10回	1~2		
3	内転筋+胸椎回旋ストレッチ ⑩前足側の肘で地面をタッチ 肩甲骨を寄せて真上に手を広げる	10回	1~2			9	スピードステップ&パワーポジション ⑩1.2.3のリズムで足を動かし、4で足を開き腰を落とす	10回	1~2		
4	レッグスイング（前後） ⑩壁に手をつき、足を前後に大きくスイングする	10回	1~2			10	スピードステップ&ランジツイスト ⑩素早く1.2.3のリズムで足を動かし、4で踏み込みながら上半身を捻る ※後ろ足で地面を蹴る	10回	1~2		
5	レッグスイング（左右） ⑩壁に手をつき、足を左右に大きくスイングする	10回	1~2			11	反転ジャンプ ⑩1.2.3のリズムで腰を捻り、4で後ろに回転しながらジャンプする	10回	1~2		
6	股関節回し（内・外） ⑩壁に手をつき、膝を内から外、外から内に向かって回す	10回	1~2			12	パワーポジション&足閉じ ⑩①パワーポジション ②さらに足を広げる ③ジャンプしながら一気に足を閉じる	10回	1~2		