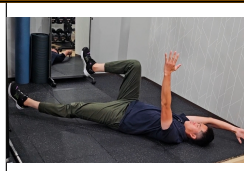
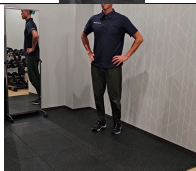
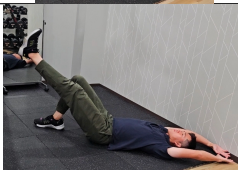
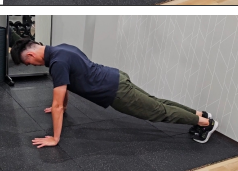
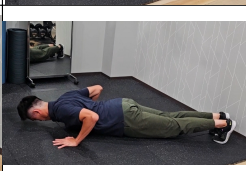
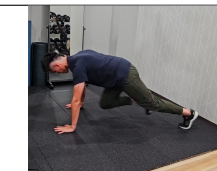
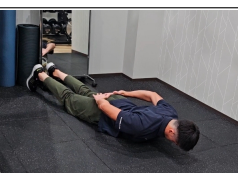
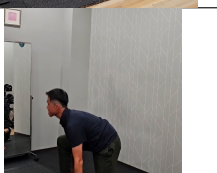


サーキットトレーニングプログラム											
メニュー		回数	フォーム		メニュー		回数	フォーム			
1	スクワット ◎太ももが地面と平行になるまで降ろす	10回			7	デッドバグ ◎腰が反らないように対角の手足を伸ばす	20回				
2	フォワードランジ ◎膝がつま先を越えないように注意	左右 10回			8	サイドプランク ◎横腹に力を入れて身体を一直線にする	20秒				
3	サイドランジ ◎椅子に座るように股関節から腰を降ろす	交互 20回			9	クランチ ◎肘と膝を近づける 足が動かないように注意	20回				
4	片足ヒップリフト ◎腰が反らないように注意	左右 10回			10	4ポイントタッチ ◎左右の足の内側、踵を素早くタッチする	10回				
5	プッシュアップ ◎お尻とお腹に力を入れる	10回			11	マウンテンクライマー ◎姿勢を保ったまま素早く足を入れ替える	20回				
6	O→I ◎手が地面につかないように注意	10回			12	スプリットスクワットジャンプ ◎出来るだけ高く飛び、足を入れ替える	20回				

EMOM：1分ごとに決められた運動を開始する形式（例：1分間でスクワット15回を行い、残り時間は休憩）。

AMRAP：制限時間内に種目をできるだけ多く繰り返す形式（例：5分間でスクワット10回・プッシュアップ5回を可能な限り周回）。

For Time：決められた運動を完了するまでの時間を測る形式（例：スクワット20回・ランジ20回・プッシュアップ10回の終了タイムを計測）。

Tabata：「20秒運動＋10秒休憩」を8セット行う形式（例：マウンテンクライマーを20秒、10秒休憩の流れを8回繰り返す）。