

# 20分トレーニング一覧

4月		内容	4月		内容
1日	水	メディシン	16日	木	自重
2日	木	チューブ	17日	金	
3日	金		18日	土	メディシン
4日	土	ボール	19日	日	休業日
5日	日	休業日	20日	月	
6日	月		21日	火	チューブ
7日	火	ウエイト	22日	水	ボール
8日	水	自重	23日	木	ウエイト
9日	木	メディシン	24日	金	
10日	金		25日	土	自重
11日	土	チューブ	26日	日	休業日
12日	日	休業日	27日	月	
13日	月		28日	火	メディシン
14日	火	ボール	29日	水	休業日
15日	水	ウエイト	30日	木	チューブ

☆上記の日付にそれぞれの内容を行います☆

(内容詳細)

- メディシン：2kgのボールを使ったトレーニングです
- チューブ：柔らかいゴム製のチューブを使用したトレーニングです
- ボール：やわらかい小さなゴムボールを使用したトレーニングです
- ウエイト：腕に重りを付けたトレーニングです
- 自重：体重を利用した道具を使わずに行うトレーニングです