

トレーニング内容一覧

	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
火曜日	ボール	自重	チューブ	ウエイト	ボール
水曜日	ウエイト	ボール	自重	チューブ	ウエイト
木曜日	チューブ	ウエイト	ボール	自重	チューブ
土曜日	自重	チューブ	ウエイト	ボール	自重

内容のご紹介

ボール	柔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
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
自重	ご自身の体重を利用したトレーニングです