

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 |