

《タバタ式トレーニング》 W20秒 R10秒

①ヒップアップコース


| | |
|---------------|---------|
| キックバック | 20秒 |
| バックキック | 20秒 |
| 片脚プランク 脚回転 前後 | 左右20秒ずつ |
| リバースプランク | 20秒 |

②シェイプアップコース

| | |
|------------------------|-----|
| プランク（ノーマル.横.上.内.サイド）6種 | 20秒 |
| サイドプランクツイスト | 20秒 |

③バランスボールコース

| | |
|--------------|-----|
| プランク（手） | 20秒 |
| プランク（脚） | 20秒 |
| ツイストクランチ | 20秒 |
| クランチ | 20秒 |
| サイドレッグリフト 左右 | 20秒 |
| ジャックナイフ | 20秒 |
| ニートゥチェスト | 20秒 |

*筋肉痛の残っている所や怪我のある所はやめましょう  !

*休憩目安はご自身の息の整い具合です 

*トレーニング後の30分間はゴールデンタイム  積極的にたんぱく質を摂りましょう  

*その他、鍛えたい部位がありましたらお気軽にご相談下さい 