上級クラス　ウォーミングアップ　チェックシート

名前

トレーニング内容			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	なわとび	**5** 分												
	柔軟	**5** 分												
筋トレ	ローリング　4方向×	**20** 回												
	V字腹筋	**20** 回												
	抱え込み腹筋	**20** 回												
	U字背筋	**20** 回												
	背筋バタバタ	**50** 回												
	腕立て　・パー	**10** 回												
	・グー	**10** 回												
	・指	**10** 回												
	・バクテン	**10** 回												
	・手叩き	**10** 回												
	手首マキマキ　往復	**3** セット												
倒立強化	三点倒立	**60** 秒												
	三角倒立	**60** 秒												
	壁倒立(おなか)	**60** 秒												
	BOX倒立	**60** 秒												
	倒立静止	**10** 秒												
	姿勢作り													
	5時30分終了													
森下先生 Check!														