

1月21日(水)

午前 UT24 km 男女ともシートを変更してのモーションもう一度、高い抜き上げからのキャッチポジションを確認する。雪のちらつくモーションとなる。

午後 気温もぐっと下がり、雪の降る状態になったので、陸上練習に切り替えてトレーニングを行う。日大にてトレーニング場をお借りし、サーキット、体幹、ジャンプと体をフルに使ってトレーニングしました。



サーキット

- ① ハイパーバック
- ② スクワットジャンプ
- ③ クランチ
- ④ バーピージャンプ
- ⑤ ランジ
- ⑥ 腕立て
- ⑦ スパイダーマン
- ⑧ 懸垂足上げ

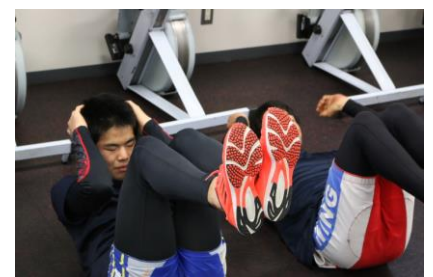
50秒 ON 10秒 off



体幹

- ① クランチ
- ② 引き上げ
- ③ クロス
- ④ 足上げ
- ⑤ バタバタ
- ⑥ Vシット

6種目各10回×10set





ラストはジャンプ



