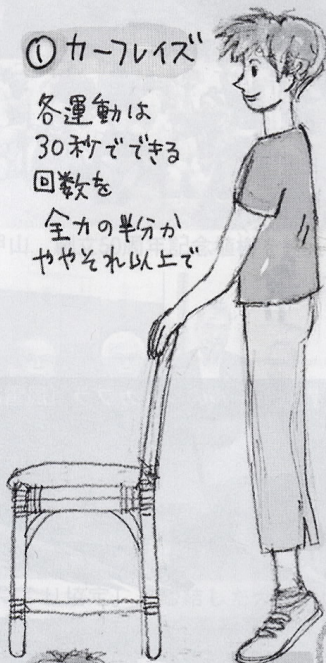


① カーフレイズ

各運動は  
30秒でできる  
回数を  
全力の半分以上  
ややそれ以上で

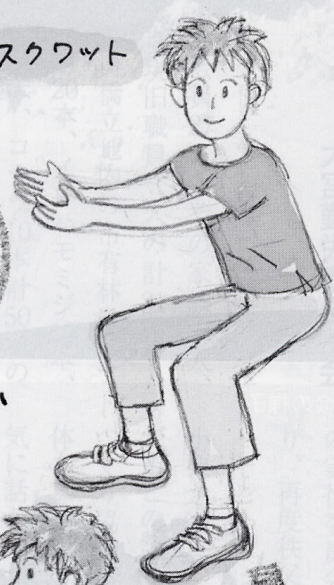


各運動  
30秒



ジョギング

② スクワット



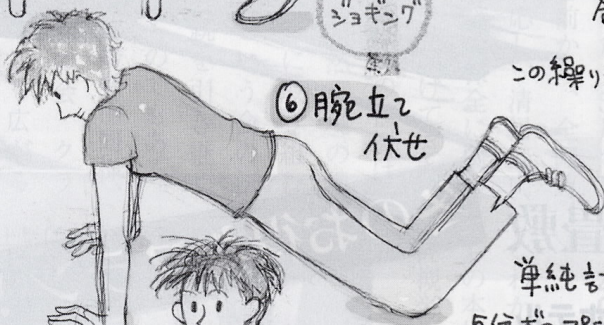
ジョギングで  
つなぎ  
次の運動へ

サーキット  
トレーニング  
(約5分)

運動30秒×6種目=180秒(3分)  
ジョギング20秒×6回=120秒(2分)  
合計1セット5分

この繰り返しを1セット  
↓  
慣れたら  
2~3セットイテウ

⑥ 腕立て  
伏せ



ジョギング

③ フロントランジ



ジョギング

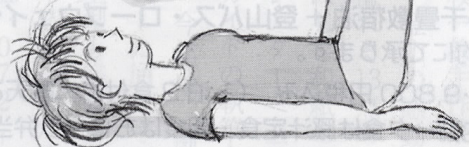
単純計算では  
5分ずつプラス  
2セットで10分、  
3セットで15分とイテウ。  
短時間で  
強度は高いが  
交力果がある

⑤ ステップアップ



ジョギング

④ レッグレイズ



ジョギング

※1周終わり  
次の2~3セット目につなげる時も休息は取らないで続ける

イラスト 水野奈保美 (プリムラ山の会)