

ウォーミングアップ

| 種目 | 回数 |
|------------------|-------|
| ベントオーバー・トータッチ | 左右5回 |
| スクワット・スタンド | 10回 |
| オーバーヘッド・プレス | 10回 |
| リーンバック・Rランジ | 左右5回 |
| ランジ・ツイスト | 左右5回 |
| スパイダーマン+ダウンドッグ | 各5回 |
| クロスアーム | 8回 |
| ベントオーバー・クロスアーム | 8回 |
| カカシ・エアスロー | 8回 |
| トランクツイスト | 左右6回 |
| ベントオーバー・トランクツイスト | 左右6回 |
| ラテラル・スクワット | 左右8回 |
| クロスオーバー・Rランジ | 左右5回 |
| アングル・ロッカー | 前後12回 |

サーキットトレーニング

| 種目 | 回数 |
|------------------|-------|
| スクワット・スタンド | 12回 |
| リーンバック・Rランジ | 左右8回 |
| ランジ・ツイスト | 左右8回 |
| ラテラル・スクワット | 左右12回 |
| クロスオーバー・Rランジ | 左右8回 |
| アングル・ロッカー | 前後15回 |
| クロスアーム | 10回 |
| ベントオーバー・クロスアーム | 10回 |
| オーバーヘッド・プレス | 12回 |
| カカシ・エアスロー | 10回 |
| トランクツイスト | 10回 |
| ベントオーバー・トランクツイスト | 10回 |