

RYUKOKU Home Workout Program

Day 1	Exercise	Time	Point
1	シザースジャンプ	30秒間	しっかりしゃがんで飛ぶ
2	スクワット	30秒間	深くしゃがむ (あさいSQは、あさはかなSQ)
3	プッシュアップ	30秒間	胸を床につける！！ 膝をついてもイイよ！
4	プロンプル	30秒間	タオルを使って 頭の上から肩甲骨まで引っ張る
5	Vシットアップ	30秒間	両足と両手を伸ばして V字になるようにつま先タッチ！
6	スーパーマン	30秒間	両手・両足を伸ばして 床から大きく浮かせる
7	バーピー	30秒間	止まらない！動き続ける！！

7種目連続 繰り返し 3周