




# トレーニング動画

Youtubeの動画で紹介します。各自のスマホでQRコードを携帯で読み込んでください。

初回は必ずコーチから動作を習い、復習や動作を忘れてしまったときの参考にしてみてください。

## ストレングス(上半身)

ベンチプレス 	インクラインダンベルプレス 	チンニング 	ベントオーバーロウ(ドリアンロウ) 
ショルダープレス 	ラテラルレイズ 	アームカール 	キックバック 
ハンマーカール 	フレンチプレス 	シュラッグ 	リバースシュラッグ 

## ストレングス(下半身)

スクワット 	デッドリフト 	ワイドスクワット 	ブルガリアンスクワット 
カーフレイズ 	ドンキーカーフレイズ 	アブダクション 	レッグレイズ 