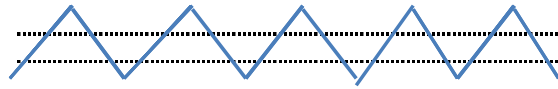


西中サーキットトレーニング（初級） チェック表



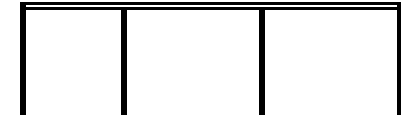
④丸太ジャンプ

・丸太を両足で左右に飛び越える× 10回



③斜め懸垂

・低鉄棒（90°）× 10回



②ケロケロジャンプ

・高鉄棒にタッチ× 10回



⑤腹筋

・膝90°で腹筋× 10回



⑥バーピー

・腕立ての体勢→直立× 10回



⑦水入りペットボトル巻き

・ひものついた水入りペットボトル巻き（握力補強）× 2回



⑧坂ダッシュ

・10m× 3本



①腕立て伏せ

・10回（分割でもOK）



年 名前			
2週のタイム	自己ベスト	10月1日（月）	10月2日（火）
記録者名			

昇↓	↑降
----	----

チ ェ ッ ク	種目	10月1日（月）	10月2日（火）	種目	10月1日（月）	10月2日（火）
	①			⑤		
	②			⑥		
	③			⑦		
	④			⑧		