

立位背筋

SETS OF TRAINING

ストレッチ 腰回(左右各10回), 四股立(肘合・左肩入・右肩入各10秒)
股割(左前右後・右前左後・横各10秒), 閉脚前屈(10秒), 開膝前屈(10秒)
開脚前屈(前・右・左各10秒), 膝折後屈(爪先を外へ10秒) **七ヶ回**

脚振り上げ 膝を曲げて踵を後ろへ(20回), 膝を伸ばしたまま脚を後ろへ(10回)
膝を伸ばしたまま脚を前へ(10回), 膝を伸ばしたまま脚を横へ(10回)
----- 膝回, 腰回, 四股立

スクワット 両ふくらはぎ(20回), 床突両腿(10回), 片ふくらはぎ(10回)
片腿(3回) ----- 足首回, 足指反, アキレス腱伸, 足甲伸, 膝回, 腰回, 四股立

鉄アレイ 7kgカール(左右各5回×2種), 2kg伸肘で肩(前後横各10回×3種)
2kg曲肘前で肩(10回×3種) ----- 肘回, 肩・手首を回・伸

あみかけ→

床に寝て 拳立伏(10回×2種), 開脚前腹筋(前右左各4回), 背筋(10回)
首筋(前左右各10回, 後15回), 脇腹筋(左右各10回)
----- 肘回, 肩・手首・首を回伸 閉脚前屈, ブリッジ, 脇腹伸

エッチ堅め 指(10秒×6回), 平拳, 正拳(10秒×6回), 裏拳, 手刀, 背刀, 弧拳
掌底, 内小手, 外小手, 肘, すね, 膝, 踵, 背足, 前底足, 足刀, 頭, 肩
握力(30回), 手首力(30回)

以上は基礎体力。以下は技の練習。

30分

突きの基本(肘当, 正拳突) その場でロッキング(10秒×3回)
ロッキングしたまま跳ぶ(3回), その場でタイミング(3回), 跳突(3回)
----- 足首・膝・肘・肩を回 ~~伸~~ 足甲・アキレス腱を伸

30分

フットワーク 歩行→走行→全力疾走(1回), 基本ステップ(左右各10回)
二連ステップ(左右各5回), 追い突ステップ(左右各10回), 待伏ステップ(5回)
振動後基本ステップ(左右各3回), 振動後追い突ステップ(左右各3回)
----- 足首・膝を回, アキレス腱・足甲を伸

蹴りの基本 その場で四方蹴(3回), 前蹴(左順・右順・左逆・右逆各10回)
膝蹴(左順・右順・左逆・右逆各10回) ----- 膝・腰を回, 四股立

受け・打ちの基本 未定

戦術 カウンター(左右各3回), シンクロ(左遅延・右遅延・左先進・右先進各3回)
待ち伏せ(左右各3回), フェイント(左右各3回), 蹴り→突き(左右各3回)
ランダム連突き(1回) / フック・アッパー・コンビネーション(1回)
----- 肘・肩・足首・膝・腰を回, アキレス腱・足甲を伸, 四股立

戦術はCHECK LIST だけにしようか No.

集中攻撃

相補対 ~~七ヶ回~~ ジョブメンタル ^の Aア-

連続回車 ~~七ヶ回~~