No.2 (1998.3.11~3.15)

CHECK LIST

ストレッチ	
脚振り上げ	
スクワット	
鉄アレイ	
床に寝て	
エッヂ堅め (指, 正拳, 握力, 手首力)	

突きの基本	
フットワーク	
蹴りの基本	
戦術	
ランダム連突	
フック・アップ	

1マス=1セット