

# SETS OF TRAINING

基	ストレッチ	膝回・腰回(各 左回・右回 10回ずつ) , 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) , 開膝前屈(10秒) 開脚前屈(前・右・左 各10秒) , 閉脚前屈(10秒) , 膝折後屈(爪先を外へ10秒)	
	振り上げ	立位背筋(15回) , 曲膝で踵を後へ(左右各20回) , 伸膝で脚を後へ(左右各10回) 伸膝で脚を前へ(左右各10回) , 伸膝で脚を横へ(左右各10回) ----- 膝回 , 腰回 , 四股立	体側伸
	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(左右各10回) 片腿(左右各3回) ----- 足首回, 足指反, アキレス腱伸, 足甲伸, 膝回, 腰回, 四股立	
礎	鉄アレイ	7kgカール(左右各 10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	
	床に寝て	拳立伏(10回 × 2種) , 開脚前腹筋(前右左各4回) , 背筋(15回) , 脇腹筋(左右各10回) 首筋(前左右各10回, 後15回) ----- 肘回, 肩・手首・首を回・伸, 閉脚前屈, ブリッジ, 脇腹伸	
	エッジ堅め(手)	指・正拳・弧拳・掌底(各10秒 × 3回) , 平拳・裏拳・手刀・背刀(各 左右30回ずつ) ----- 握力・手首力(各30回)	手首100
力	エッジ堅め(腕・頭)	内小手・外小手(各左右10回ずつ) , 肘・肩(各左右30秒ずつ) , 頭(10秒 × 3回)	
	エッジ堅め(足・脚)	背足・すね(各 左右10回ずつ) , 膝(30秒) , つま先・前底足・足刀・踵(未定)	歩数 30x2
	スキの基本(肘当, 正拳突)	その場でロッキング(10秒 × 3回 × 12種) ロッキングしたまま跳ぶ(3回 × 12種) , その場でタイミング(3回 × 12種) , 跳突(3回 × 12種) ----- 足首・膝・肘・肩を回 , 足甲・アキレス腱を伸	25
本	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(左右各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	20
	蹴りの基本	その場で三方蹴(左右各3回) 前蹴・横蹴・後蹴・回蹴・後回蹴(各 左右10回ずつ) ----- 膝・腰を回 , 四股立	20
	受・打の基本	ストレート・フック・アッパー・手刀下ろし打・手刀内打・外受・内受・上段受・下段払 <i>上体ひねり打</i>	10
応	カウンター	その場順前蹴・サイドステップ回蹴・順突・逆突・半身肘当(左右各3回) , 頭突(3回) スウェイ×フック・サイドステップ背刀打(左右各3回)	6
	シンクロ	任意技(左遅延・右遅延・左先進・右先進 各3回) <i>逆突</i>	3
	待ち伏せ	任意技(左右各3回) <i>AFS どの向かえらフ 後屈 → 前屈</i>	
用	フェイント	任意技(左右各3回)	
	多段技	逆蹴 → 順突・順突 → 逆突・正拳順突 → 順肘当 → 順肩タックル・下段回蹴 → 上段回蹴り (各 左右3回ずつ)	10
	ランダム連突	正拳突(左右各1回)	5
戦	ランダム連打	ストレート(左右各1回) , フックアッパー・コンビネーション(左右各1回)	5
	相補対	上段vs中下段・直線技vs回し技・蹴vs突・フックvsアッパー・左vs右(各1分)	
	集中攻撃	ローキック(左右各40蹴)	6
術	連続回転	回蹴 ⇄ 後回蹴・ストレート ⇄ 後回裏拳打・フック ⇄ 後回肘打(各 5周期 × 3回)	15
	跳び蹴り	跳前蹴・跳足刀蹴・跳膝蹴・跳回蹴・跳後回蹴(各 左右3回ずつ) ----- 肘・肩・足首・膝・腰を回 , アキレス腱・足甲を伸 , 四股立 , 上体ひねり	6

ひがす

