1998.6.22 ～ 1998.8.7

CHECK LIST（1セット＝1マス）

調心	イメトレ	
	座禅	
	写経	

ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？

基礎体力	ストレッチ	
	鉄アレイ	
	振り上げ	
	スクワット	
	床に寝て	
	堅固化 手	
	堅固化 腕・頭	
	堅固化 足・脚	
	エアロビクス	
	神経系	

深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！

基本技	突きの基本	
	フットワーク	
	蹴りの基本	
	受・打の基本	

頭の血圧を下げ肺腕腹脚の血圧を上げよ！頭の血圧を下げ肺腕腹脚の血圧を上げよ！頭の血圧を下げ肺腕腹脚の血圧を上げよ！頭の血圧を下げ肺腕腹脚の血圧を上げよ！

応用戦術	カウンター	
	シンクロ	
	待ち伏せ	
	二段技	
	ランダム連突	
	ランダム連打	
	相補対	
	連続回転	
	跳び蹴り	

整理体操を忘れるな！整理体操を忘れるな！整理体操を忘れるな！整理体操を忘れるな！整理体操を忘れるな！整理体操を忘れるな！

シャドウファイト	

最後に残った半端な時間で基礎体力を進めておくと良い。