

準備体操 20分

ストレッチ 15分

ダンベル 50分

鉄下駄 10分

スクワット 5分

床に寝て 10分

骨皮腱 1時間

自転車 3時間30分

神経系

フットワーク 50分

BFS 25分

AFS 50分

蹴り

2000/5/15