

(1)ウォーミングアップ 5～10分

- バイク、ウォーキング

(2)ストレッチ 10～15分 1種目30～45秒

- 大臀筋、ハムストリングス、大腿四頭筋、下腿三頭筋、大胸筋、広背筋、僧帽筋など

(3)筋カトレーニング 各種目10～15回 2セット

- チェストプレス、プルダウン、レッグプレス、アダクター、アブドミナル、バックエクステンション

(4)有酸素運動 15～30分 複数種目合計可

- バイク、ウォーキング、ジョギングなど

(5)ストレッチ 10～15分 1種目30～45秒

- 大臀筋、ハムストリングス、大腿四頭筋、下腿三頭筋、大胸筋、広背筋、僧帽筋など