県央FC 自宅待機期間トレーニングプログラム

Day	日程	曜日	フィットネス	筋力トレーニング	柔軟性トレーニング
1	4月12日	日	●低強度有酸素 5分@ウォーキング 30分@ランニング（自分のペースでゆっくり） 5分@ウォーキング	●コアTR ハードロール 左右6回×2セット プランク 30秒×3セット サイドプランクヒップアブダクション 20秒×左右2セット ダイアゴナルクランチ 左右10回×2セット	●全身 プレッツェル1 10秒-3回×左右2セット プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット タオルレッグロワリング10回×左右2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット
2	4月13日	月	OFF		
3	4月14日	火	●中強度有酸素 5分@ジョギング（W-up） 4分@スピードランニング 4分@ジョギング ※スピードラン→ジョグ連続4セット 3分@ジョギング（C-down）	●コアTR ハードロール 左右6回×2セット プランク 30秒×3セット サイドプランクヒップアブダクション 20秒×左右2セット ダイアゴナルクランチ 左右10回×2セット	●全身 プレッツェル1 10秒-3回×左右2セット プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット タオルレッグロワリング10回×左右2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット
4	4月15日	水			●全身 プレッツェル1 10秒-3回×左右2セット プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット タオルレッグロワリング10回×左右2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット
5	4月16日	木	●スピード持久力（乳酸産生） 5分@ジョギング（W-up） 10秒@全力ダッシュ 50秒@休憩 ※全力ダッシュ→休息5セット	●コアTR ハードロール 左右6回×2セット プランク 30秒×3セット サイドプランクヒップアブダクション 20秒×左右2セット ダイアゴナルクランチ 左右10回×2セット	●全身 プレッツェル1 10秒-3回×左右2セット プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット タオルレッグロワリング10回×左右2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット
6	4月17日	金	OFF		
7	4月18日	土	●低強度有酸素 5分@ウォーキング 30分@ランニング（自分のペースでゆっくり） 5分@ウォーキング	●コアTR ハードロール 左右6回×2セット プランク 30秒×3セット サイドプランクヒップアブダクション 20秒×左右2セット ダイアゴナルクランチ 左右10回×2セット	●全身 プレッツェル1 10秒-3回×左右2セット プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット タオルレッグロワリング10回×左右2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット
8	4月19日	日	●低強度有酸素 5分@ウォーキング 30分@ランニング（自分のペースでゆっくり） 5分@ウォーキング	●コアTR ハードロール 左右6回×2セット プランク 30秒×3セット サイドプランクヒップアブダクション 20秒×左右2セット ダイアゴナルクランチ 左右10回×2セット	●全身 プレッツェル1 10秒-3回×左右2セット プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット タオルレッグロワリング10回×左右2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット
9	4月20日	月	OFF		
10	4月21日	火	●中強度有酸素 5分@ジョギング（W-up） 4分@スピードランニング 4分@ジョギング ※スピードラン→ジョグ連続4セット 3分@ジョギング（C-down）	●コアTR ハードロール 左右6回×2セット プランク 30秒×3セット サイドプランクヒップアブダクション 20秒×左右2セット ダイアゴナルクランチ 左右10回×2セット	●全身 プレッツェル1 10秒-3回×左右2セット プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット タオルレッグロワリング10回×左右2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット
11	4月22日	水			●全身 プレッツェル1 10秒-3回×左右2セット プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット タオルレッグロワリング10回×左右2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット
12	4月23日	木	●スピード持久力（乳酸産生） 5分@ジョギング（W-up） 10秒@全力ダッシュ 50秒@休憩 ※全力ダッシュ→休息5セット	●コアTR ハードロール 左右6回×2セット プランク 30秒×3セット サイドプランクヒップアブダクション 20秒×左右2セット ダイアゴナルクランチ 左右10回×2セット	●全身 プレッツェル1 10秒-3回×左右2セット プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット タオルレッグロワリング10回×左右2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット
13	4月24日	金	OFF		
14	4月25日	土	●低強度有酸素 5分@ウォーキング 30分@ランニング（自分のペースでゆっくり） 5分@ウォーキング	●コアTR ハードロール 左右6回×2セット プランク 30秒×3セット サイドプランクヒップアブダクション 20秒×左右2セット ダイアゴナルクランチ 左右10回×2セット	●全身 プレッツェル1 10秒-3回×左右2セット プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット タオルレッグロワリング10回×左右2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット

Day	日程	曜日	フィットネス	筋力トレーニング	柔軟性トレーニング
15	4月26日	日	●低強度有酸素 5分@ウォーキング 40分@ランニング（自分のペースでゆっくり） 5分@ウォーキング	●コアTR ハードロール 左右6回×2セット プランクアームリーチ 6回×3セット サイドプランクヒップアブダクション 20秒×左右2セット サイドクランチ 左右10回×2セット	●全身 プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット ジャックナイフストレッチ5秒5回×2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット アクティブストレッチワールド 左右3セット
16	4月27日	月	OFF		
17	4月28日	火	●インターバル W-up インターバルランニング×10本 1分@80%ランニング 1分@ジョギング	●下半身TR クックヒップリフト 10回×左右3セット ニーベントカーフレイズ 30回×3セット サイドラインレッグアップ 5秒5回×左右2セット	●全身 プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット ジャックナイフストレッチ5秒5回×2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット アクティブストレッチワールド 左右3セット
18	4月29日	水			●全身 プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット ジャックナイフストレッチ5秒5回×2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット アクティブストレッチワールド 左右3セット
19	4月30日	木	●スピード持久力（乳酸耐性） 5分@ジョギング（W-up） 30秒@全力ダッシュ 90秒@休憩 ※全力ダッシュ→休息5セット	●コアTR ハードロール 左右6回×2セット プランクアームリーチ 6回×3セット サイドプランクヒップアブダクション 20秒×左右2セット サイドクランチ 左右10回×2セット	●全身 プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット ジャックナイフストレッチ5秒5回×2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット アクティブストレッチワールド 左右3セット
20	5月1日	金	OFF		
21	5月2日	土	●低強度有酸素 5分@ウォーキング 40分@ランニング（自分のペースでゆっくり） 5分@ウォーキング	●コアTR ハードロール 左右6回×2セット プランクアームリーチ 6回×3セット サイドプランクヒップアブダクション 20秒×左右2セット サイドクランチ 左右10回×2セット	●全身 プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット ジャックナイフストレッチ5秒5回×2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット アクティブストレッチワールド 左右3セット
22	5月3日	日	●インターバル 5分@ジョギング（W-up） インターバルランニング×10本 1分@80%ランニング 1分@ジョギング	●下半身TR クックヒップリフト 10回×左右3セット ニーベントカーフレイズ 30回×3セット サイドラインレッグアップ 5秒5回×左右2セット	●全身 プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット ジャックナイフストレッチ5秒5回×2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット アクティブストレッチワールド 左右3セット
23	5月4日	月	OFF		
24	5月5日	火	●スピード持久力（乳酸耐性） 5分@ジョギング（W-up） 30秒@全力ダッシュ 90秒@休憩 ※全力ダッシュ→休息5セット	●コアTR ハードロール 左右6回×2セット プランクアームリーチ 6回×3セット サイドプランクヒップアブダクション 20秒×左右2セット サイドクランチ 左右10回×2セット	●全身 プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット ジャックナイフストレッチ5秒5回×2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット アクティブストレッチワールド 左右3セット
25	5月6日	水			●全身 プレッツェル2 10秒-3回×左右2セット ジャックナイフストレッチ5秒5回×2セット ラテラルラインストレッチ 10秒-2回×左右2セット アクティブストレッチワールド 左右3セット

県央FC 自宅待機期間トレーニングプログラム

Day	日程	曜日	フィットネス	筋力トレーニング	柔軟性トレーニング
1	5月11日	月			・股関節ストレッチ 3呼吸-6回 ・プレッツェル2 左右5呼吸 ・ジャックナイフストレッチ 5秒-5回 ・アクティブストレッチワールド ①10回ずつ ②左右6回
2	5月12日	火	●中強度有酸素 5分@ジョギング（W-up） 4分@スピードランニング 4分@ジョギング ※スピードラン→ジョグ連続4セット 3分@ジョギング（C-down）	●コアトレーニング ・プランク 30秒 ・プランクショルダータップ 6回 ・サイドプランクローテーション 左右6回 ・ハードロール 左右4回 ●筋力トレーニング ・サイドラインレッグアップ 5秒-左右5回 ・クックヒップリフト 左右6回	
3	5月13日	水			
4	5月14日	木		●コアトレーニング ・プランク 30秒 ・プランクショルダータップ 6回 ・サイドプランクローテーション 左右6回 ・ハードロール 左右4回 ●筋力トレーニング ・サイドラインレッグアップ 5秒-左右5回 ・クックヒップリフト 左右6回	
5	5月15日	金			・股関節ストレッチ 3呼吸-6回 ・プレッツェル2 左右5呼吸 ・ジャックナイフストレッチ 5秒-5回 ・アクティブストレッチワールド ①10回ずつ ②左右6回
6	5月16日	土	●中強度有酸素 5分@ジョギング（W-up） 4分@スピードランニング 4分@ジョギング ※スピードラン→ジョグ連続4セット 3分@ジョギング（C-down）	●コアトレーニング ・プランク 30秒 ・プランクショルダータップ 6回 ・サイドプランクローテーション 左右6回 ・ハードロール 左右4回 ●筋力トレーニング ・サイドラインレッグアップ 5秒-左右5回 ・クックヒップリフト 左右6回	
7	5月17日	日			