

# Osaka University of Health and Sport Sciences Lacrosse Team Training Program

**Name**

**Dates** 10/25/04 to 11/12/04

**Purpose** トレーニングにおける身体各部の動作の習得

**Attention!!** 動作スピードはゆっくりでいいので、トレーニングしている部分を意識して行うこと

## Warm-Up

エアロバイク or トレッドミル 5-10min

## Training Program

**Day1・2**

**Dates :** \_\_\_\_\_

**Weight :** \_\_\_\_\_

Exercise	Set1		Set2		Set3		Set4		Rest Time
	Wt.	Reps	Wt.	Reps	Wt.	Reps	Wt.	Reps	
スクワット	Body Wt. x	15							↓
スプリットスクワット	Body Wt. x	15+15							
ラテラルスクワット	Body Wt. x	15+15							
プッシュアップ	Body Wt. x	15							
ワンハンドダンベルロウ	Body Wt. x	15+15							
ワイドスタンススクワット	Body Wt. x	15							
ナロースタンススクワット	Body Wt. x	15							
ブリッジ	Body Wt. x	15							
シットアップ	Body Wt. x	20							
ニータッチシットアップ	Body Wt. x	10							
クランチ	Body Wt. x	20							
リバースクランチ	Body Wt. x	20							
ヒップツイスト	Body Wt. x	15+15							
<b>Stretch</b>									