

Osaka University of Health and Sport Sciences Lacrosse Team Training Program

Name

Dates 05/16/05 to 06/10/05

Purpose 筋肥大

Attention!! 必ず休憩時間を守ること！ 2,3セットめは重量を落としてもいいので、それぞれの回数で限界になる重さを選ぶこと。

Warm-Up

エアロバイク or トレットミル 5-10min

Training Program

Day1

Dates : _____

Weight : _____

Exercise	Set1			Set2			Set3			Set4			Rest Time
	Wt.	x	Reps	Wt.	x	Reps	Wt.	x	Reps	Wt.	x	Reps	
スクワット		x	10		x	10		x	10		x		1min
ベンチプレス		x	10		x	10		x	10		x		1min
フワードランジ		x	10+10		x	10+10		x	10+10		x		1min
ダンベルベントオーバーロー		x	10		x	10		x	10		x		1min
ラテラルランジ		x	10+10		x	10+10		x	10+10		x		1min
ダンベルショルダープレス		x	10		x	10		x	10		x		1min
ツイストニーアップ ツイストランチ ヒッププレス ↓		x	20		x	20		x	20		x		1min
		x			x			x			x		
		x			x			x			x		
Stretch													

Day2

Dates : _____

Weight : _____

Exercise	Set1			Set2			Set3			Set4			Rest Time
	Wt.	x	Reps	Wt.	x	Reps	Wt.	x	Reps	Wt.	x	Reps	
スクワット		x	10		x	10		x	10		x		1min
ベンチプレス		x	10		x	10		x	10		x		1min
フワードランジ		x	10+10		x	10+10		x	10+10		x		1min
ダンベルベントオーバーロー		x	10		x	10		x	10		x		1min
ラテラルランジ		x	10+10		x	10+10		x	10+10		x		1min
リバーズカール		x	10		x	10		x	10		x		1min
ツイストニーアップ ツイストランチ ヒッププレス ↓		x	20		x	20		x	20		x		1min
		x			x			x			x		
		x			x			x			x		
Stretch													