

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

**Name**

**Dates**

06/06/02 to 06/06/16

**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.	× 15							↓
スプリットスクワット	Body Wt.	× 15+15							
ラテラルスクワット	Body Wt.	× 15+15							
プッシュアップ	Body Wt.	× 15							
ワンハンドダンベルロウ	Body Wt.	× 15+15							
ワイドスタンススクワット	Body Wt.	× 15							
ナロースタンススクワット	Body Wt.	× 15							
ブリッジ	Body Wt.	× 15							
シットアップ	Body Wt.	× 20							
クラッチ	Body Wt.	× 20							
リバースクラッチ	Body Wt.	× 20							
ヒップツイスト	Body Wt.	× 15+15							
Stretch									

*Strength and Conditioning 2006*