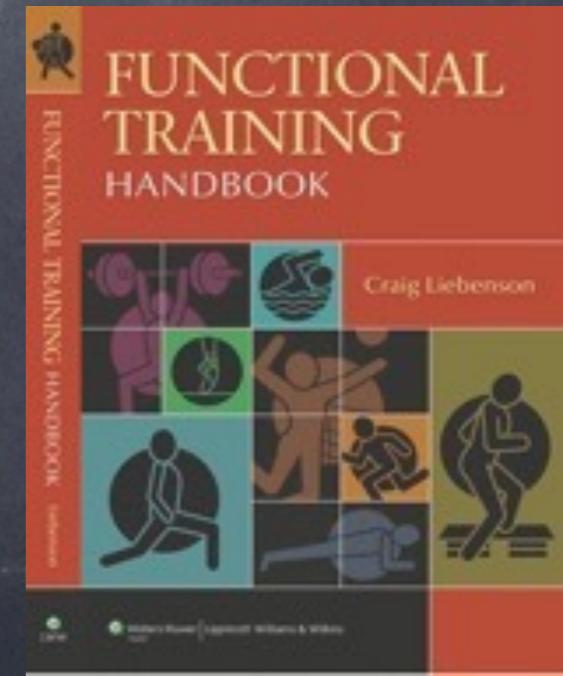
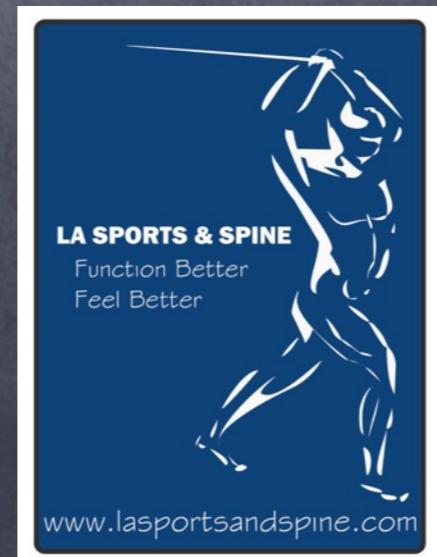
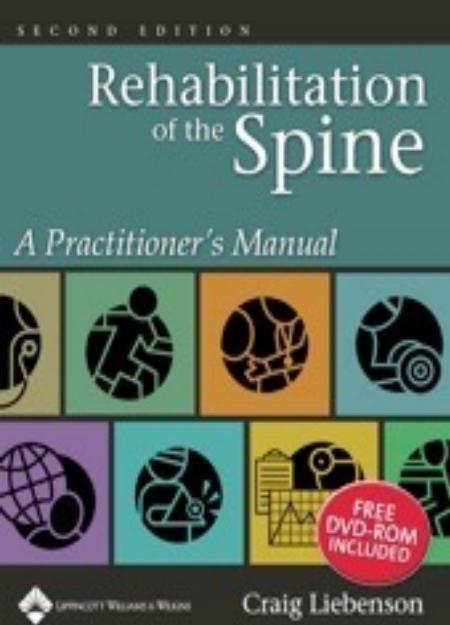
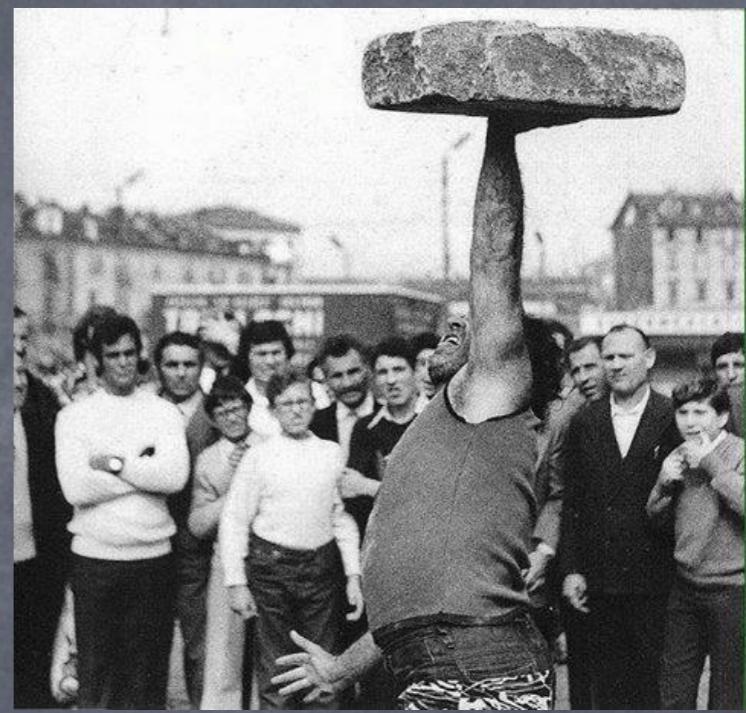
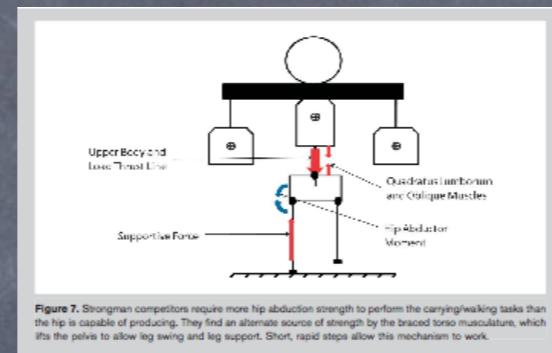
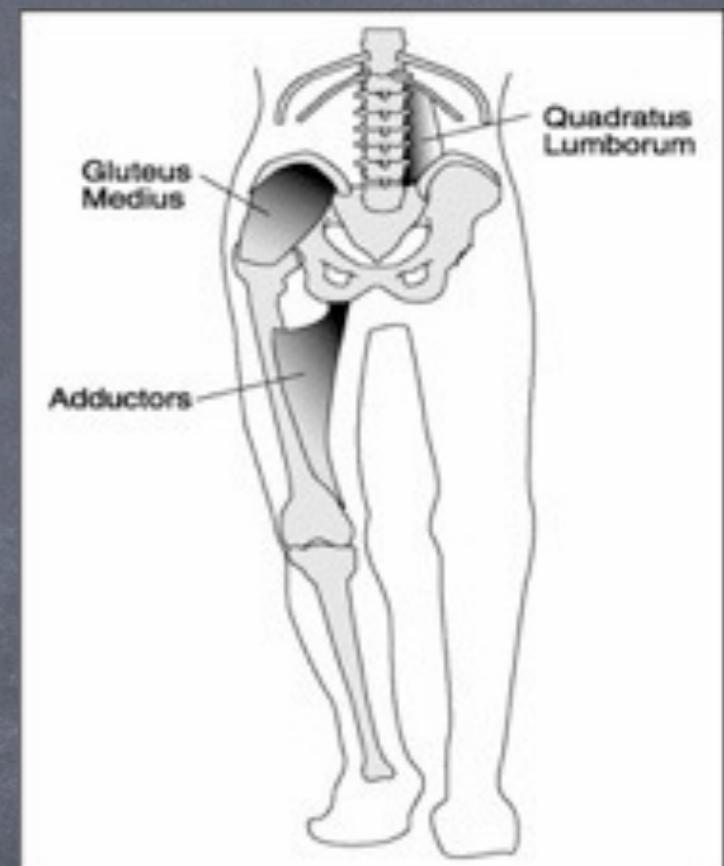
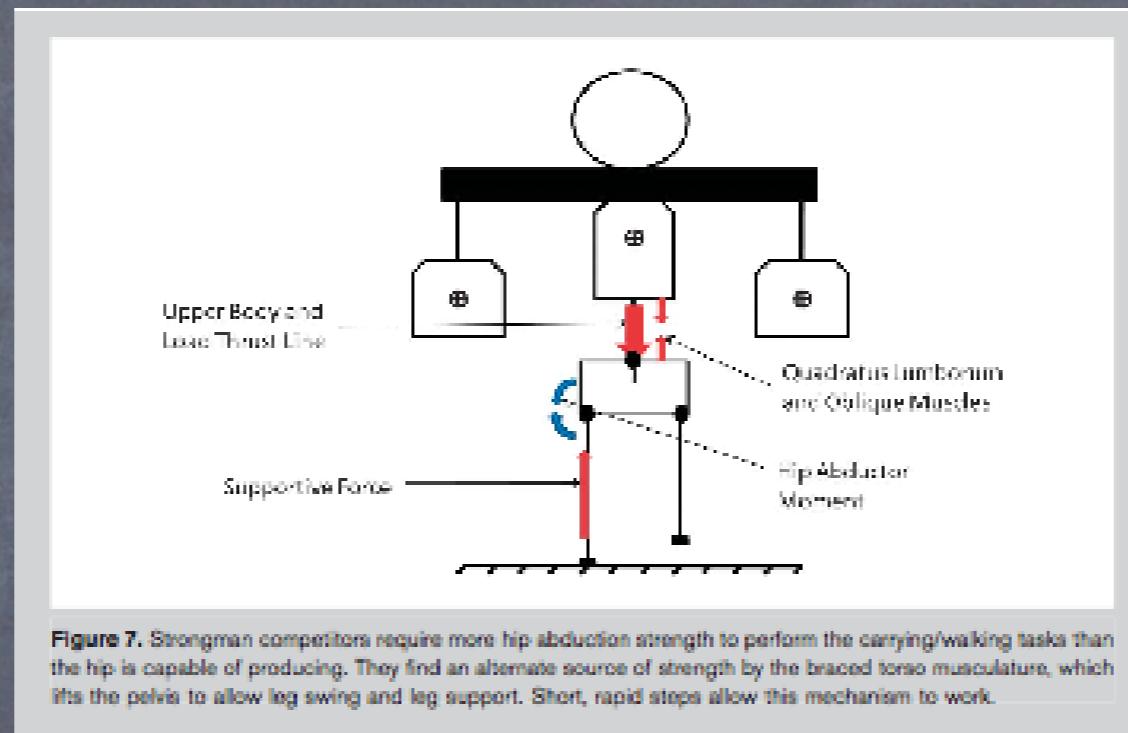


XII) ケトルベルキャリー





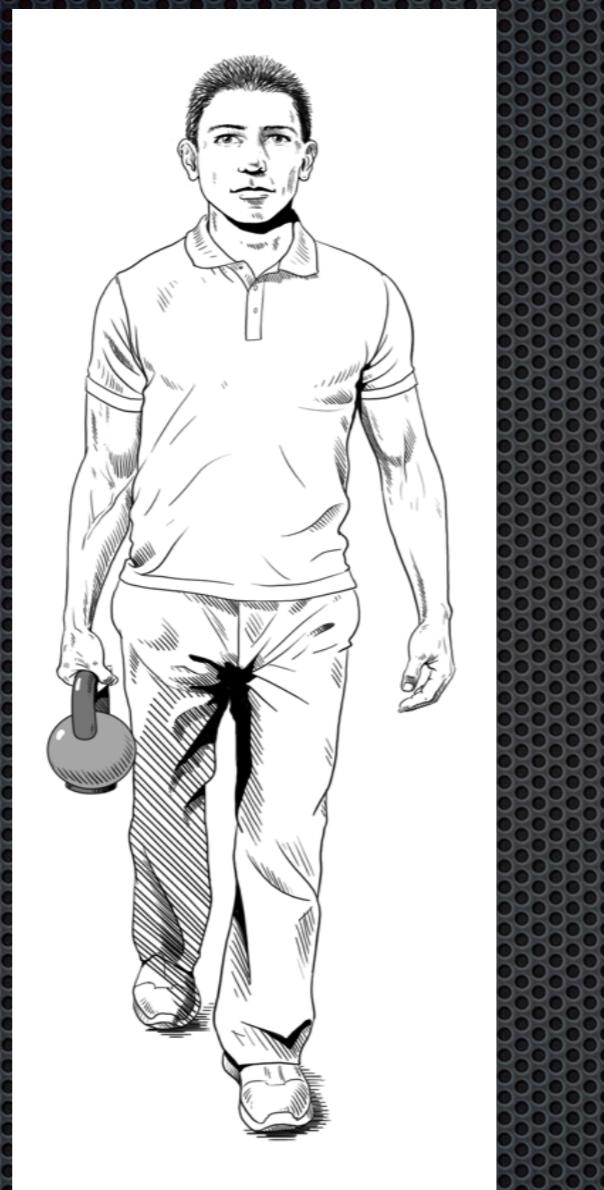
ケトルベル キャリー



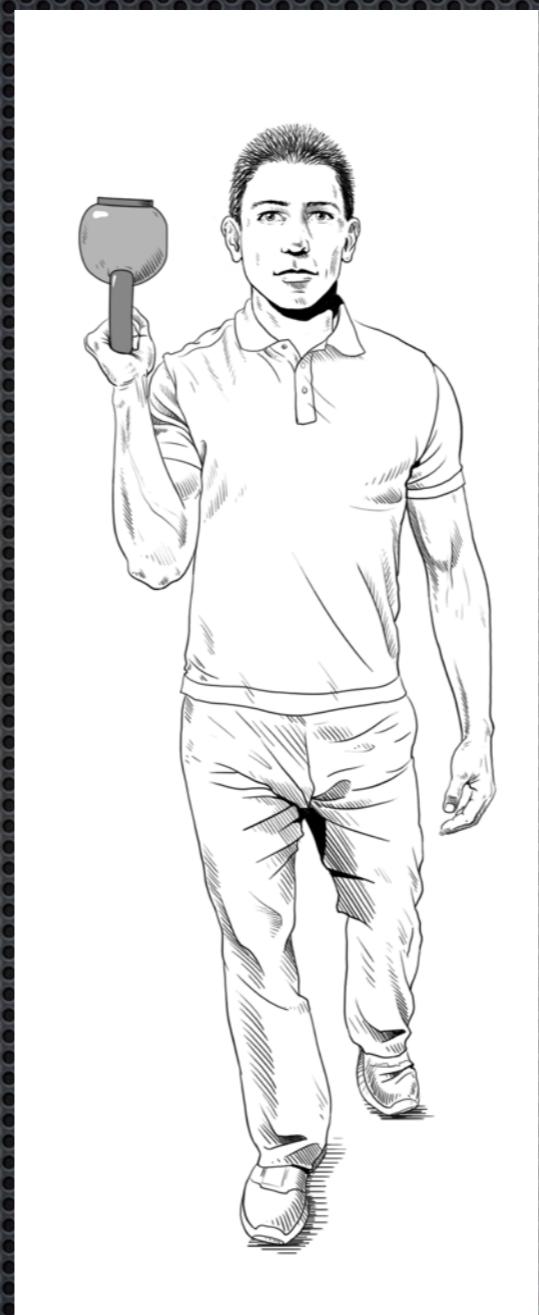
ケトルベルグリップトレーニング

ファー
マー
ウォー
ク

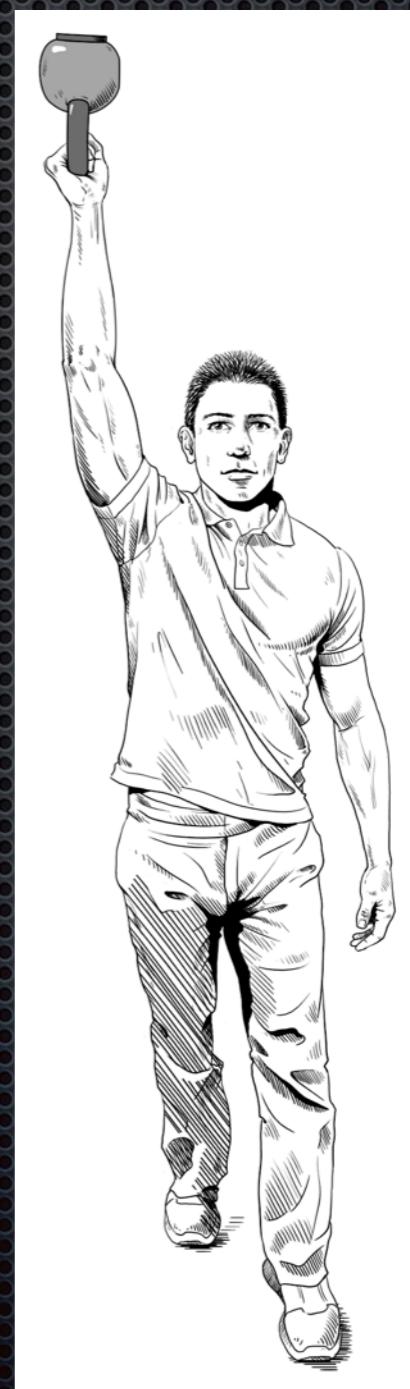
ス
ーツ
ケー
ス
キャ
リー



ボトムアップ
ラック



ウェイターズ
キャリー



左右非対称 KB キャリー

