

プログラミングは構成を必要とする：実技

ウォームアップ

上肢セグメンタルロール
パーシャルゲットアップ
レッグスレッド
ダウン・ドッグとアップ・ドッグ
グロイナー + リーチ
クローリング + ハイタッチ
クラブリーチ
シンボックススイッチ
シンボックスニーリング
スクワットトゥスタンド + リーチ

スーパーセット

1A) KB | ゴブレット | スクワット
1B) サスペンション | ロウ

2A) USB | グッドモーニング
2B) プッシュアップ

トライセット

1A) KB | ゴブレット | スクワット
1B) サスペンション | ロウ
1C) USB | サイドブリッジ + ロウ

2A) USB | グッドモーニング
2B) プッシュアップ
2C) ケーブル | トールニーリング | 抗回旋プレス

サーキット1 (ネガティブレスト)

40秒オン/20秒オフ X 2ラウンド

パワー：ブロードジャンプ又はヘイデンジャンプ
コア：USB | プランク + ラテラルドラッグ
水平プル：サスペンション | ロウ
スクワット：KB | ゴブレット | スプリットスクワット
垂直プッシュ：USB | オーバーヘッドプレス又はDB | 片手 | オーバーヘッドプレス

サーキット2 (ポジティブレスト)

20秒オン/40秒オフ X 4ラウンド

パワー：ブロードジャンプ又はヘイデンジャンプ

コア：USB | プランク + ラテラルドラッグ

水平プル：サスペンション | インバーテッドロウ

スクワット：KB | ゴブレット | スプリットスクワット又はKB | ゴブレット | スクワット

垂直プッシュ：USB | オーバーヘッドプレス又はDB | 片手 | オーバーヘッドプレス