

## 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ハイデンジャンプ

コア：USB | ブランク + 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