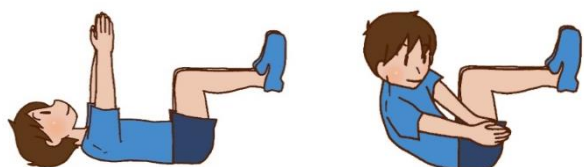


第2だん！！

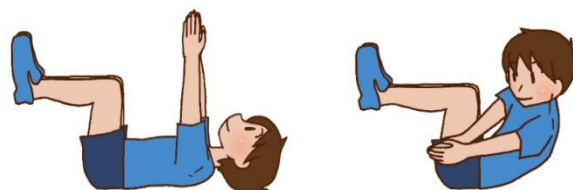
なまえ（ ）

## けいぞくは力なり！～たいりょくアップトレーニング～

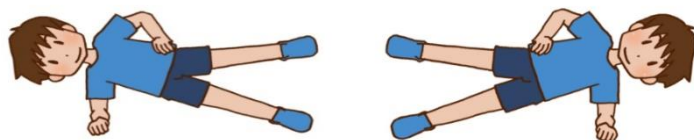
① ツイストクランチ20びょう



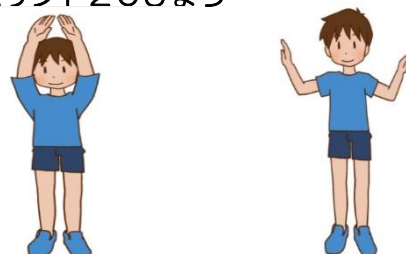
②ツイストクランチ（はнтаい）20びょう



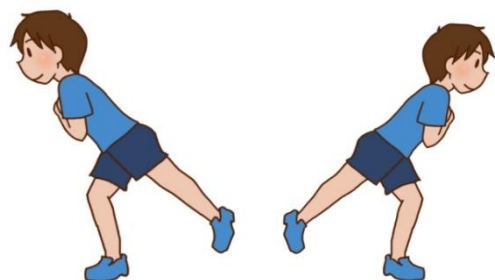
③ サイドブリッジバランス30びょうずつ



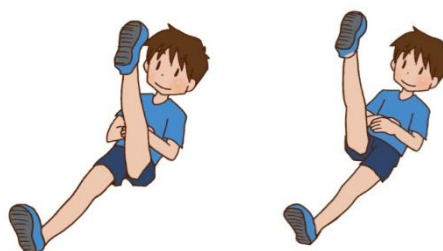
④アームリフト20びょう



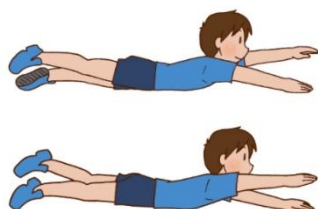
⑤ ワンレッグバランス30びょうずつ



⑥ももあげふっさん30びょう



⑦ スイミング30びょう



⑧なわとびサーキット（20びょう×10しゅもく）あいだ10びょう

- ①りょうあしとびはやく
- ②りょうあしとびたかく
- ③みぎけんけん
- ④ひだりけんけん
- ⑤グーパー
- ⑥よことび
- ⑦ひざのばしステップ
- ⑧あやとび
- ⑨にじゅうとび
- ⑩ももあげ



⑨ たくさんそとあそび



5/12	5/13	5/14
5/15	5/16	5/17
5/18	5/19	5/20
5/21	5/22	できた日に○をつけよう！がんばってね