

# ＝部活動再開に備えて＝ Part 3

今回は自重トレーニングに取り組む1週間のモデルを紹介していきます。あくまで1週間のトレーニングの一例ではありますが、トレーニングメニューを組む考え方は同じなので参考にしてみてください。

## 【月曜日】

- ・腕立て伏せ（プッシュアップ）
- ・腹筋（クランチ）



月曜日は大胸筋と腹筋に刺激を与えていきます。大胸筋のような大きな筋肉は回復するのにも時間がかかるので月曜日に取り組んで、水曜や木曜にまた取り組めるように十分な回復期間を設けましょう。腹筋は回復するのに24時間と、比較的短い時間で回復するので火曜日にも取り組む予定です。

## 【火曜日】

- ・スクワット
- ・腹筋（プランク）



火曜日は下半身の筋肉に刺激を与えるためにスクワットに取り組んでいきます。スクワットは大臀筋やハムストリングスなどといった大きな筋肉を鍛えることができるので欠かさずに取り入れたいメニューです。腹筋は月曜にクランチを行なったので、違うアプローチで腹筋に刺激を与えるためにプランクに取り組みましょう。

## 【水曜日】

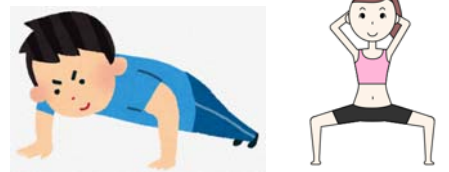
- ・腹筋（クランチ・プランク）



週の真ん中水曜日は腹筋を強化する目的でクランチとプランクに取り組みます。腹筋の回復時間は24時間と早いので常に負荷を与えるために欠かすことはできません。回数、セット数を個々のレベルに合わせて調整して実践しましょう。

## 【木曜日】

- ・腕立て伏せ（ワイドプッシュアップ）
- ・ワイドスタンススクワット



月曜、火曜、水曜と肩の筋トレがおろそかになっていたのワイドプッシュアップで三角筋に刺激を与えていきます。加えて火曜日に刺激を与えた下半身の筋肉が回復しているのワイドスタンススクワットで内転筋を軸に下半身の筋肉に刺激を与えていきましょう。

## 【金曜日】

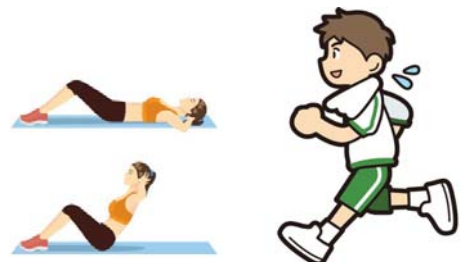
- ・スクワット
- ・腹筋（プランク、サイドプランク）



金曜日は改めてスクワットに取り組んで大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋といった下半身の筋肉にしっかりと刺激を与えていきます。腹筋は1日休んだので、金曜日はしっかりとプランクとサイドプランクに取り組み腹直筋だけでなくインナーマッスルまで深く刺激を与えていきましょう。

## 【土曜日・日曜日】

- ・懸垂
- ・腕立て伏せ（各種）
- ・腹筋（クランチ・プランク）
- ・ランニング（20～30分程度）



土日は時間があるので平日以上にしっかりと自重トレーニングに取り組んでいきます。懸垂で背筋を中心にいじめたあとは腕立て伏せで大胸筋や上腕三頭筋といった部分に刺激を与えていき、最後にクランチで腹筋を追い込みましょう。土曜日に筋トレに取り組む筋肉が疲れていると思うので、日曜日はランニングなどに取り組むといいでしょう。ゆっくり20分以上走ると、脂肪が燃焼しはじめます。

目的意識をしっかりともち、長期的な強化プランを立てる。そして、則、実践していきましょう。やれば伸びる!