

# 長中プロトコル

～20秒頑張る、10秒休む～

## 1. プッシュアップ

体力に自信ある人



体力に自信ない人

膝をついてやろう。

## 2. ジャンプスクワット (ランニングマン)

○ 脚を交互に入れ替える。



ゆっくり、ジャンプせずに。

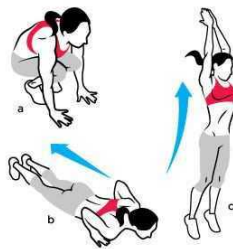
## 3. ニートウチェスト

○ 脚を胸に引きつける。



毎回足を下ろしてやろう。

## 4. バービー



足を後ろに下げるとき、片足ずつ。

## 5. マウンテンクライマー



膝をついてやろう。

## 6. ジャンプスクワット (ツイスト)

○ ジャンプして180° ひねる。



ジャンプとツイストなしでOK

## 7. ツイストレッグレイズ



膝を立ててやろう。



## 8. バービー