

ラントレ 30 DAYS Challenge 10月

○ **DAY 1** 脚×体幹
スクワット10×3
プランク20sec×3

○ **DAY 2** 体幹
デッドバグ15sec×3
バードドッグ15sec×3

○ **DAY 3** 尻×脚
ランジ 10×3
ヒップリフト10×3

○ **DAY 4** 上半身
肩回し 10×3
プッシュアップ6×3

○ **DAY 5** ストレッチ
JMC体操
Sストレッチ

○ **DAY 6** ストレッチ
座り姿勢の
ケアストレッチ

○ **DAY 7** 大腰筋×体幹
ニーアップ10×3
Sレッグレイズ10×3

○ **DAY 8** 脚×体幹
スクワット12×3
プランク30sec×3

○ **DAY 9** 体幹
デッドバグ20sec×3
バードドッグ20sec×3

○ **DAY 10** 尻×脚
ランジ 12×3
ヒップリフト12×3

○ **DAY 11** 上半身
肩回し 12×3
プッシュアップ8×3

○ **DAY 12** ストレッチ
横向き姿勢の
ストレッチ

○ **DAY 13** ストレッチ
仰向けの
ストレッチ

○ **DAY 14** 大腰筋×体幹
ニーアップ12×3
Sレッグレイズ12×3

○ **DAY 15** 脚×体幹
スクワット15×3
プランク45sec×3

○ **DAY 16** 体幹
デッドバグ10×3
バードドッグ10×3

○ **DAY 17** 尻×脚
ランジ 15×3
ヒップリフト15×3

○ **DAY 18** 上半身
バタフライ 10×3
プッシュアップ10×3

○ **DAY 19** ストレッチ
JMC体操
Sストレッチ

○ **DAY 20** ストレッチ
横向き姿勢の
ストレッチ

○ **DAY 21** 大腰筋×体幹
ニーアップ15×3
BTクランチ10×3

○ **DAY 22** 脚×体幹
スクワット20×3
プランク60-45-30

○ **DAY 23** 体幹
デッドバグ20×3
バードドッグ20×3

○ **DAY 24** 尻×脚
Fランジ 20×3
Bランジ 10×3

○ **DAY 25** 上半身
バタフライ 12×3
プッシュアップ12×3

○ **DAY 26** ストレッチ
座り姿勢の
ストレッチ

○ **DAY 27** ストレッチ
仰向けの
ストレッチ

○ **DAY 28** 大腰筋×体幹
ニーアップ20×3
BTクランチ20×3

○ **DAY 29** 脚×体幹
3Sスクワット30×3
Dプランク10×3

○ **DAY 30** 脚×体幹
プランク60sec×3
Bランジ×ニーup10×3