

ダイナミックストレッチ	下半身トレーニング	上半身トレーニング	体幹トレーニング	持久系トレーニング
解説ムービー	解説ムービー	解説ムービー	解説ムービー	解説ムービー
全身種目	両側性種目	前面	前面	立位種目《立ったまま》
ベントオーバー・トータッチ	スクワット《ISO》	プッシュアップ	リバース・クランチ	①Aスキップ
スクワット・スタンド	スクワット《ECC》	ダウンドッグ	イン・アウト	②ジャンピング・ジャック
リーンバック・Rレンジ	片側性種目	バリエーション	スーツケース・クランチ	③スプリット・ジャック
レンジ・ツイスト	スプリット・スクワット《ISO》	PU+ダウンドッグ	後面	バリエーション
スパイダーマン+ダウンドッグ	スプリット・スクワット《ECC》	PU+ローテーション	タオル・ハムカール	①②③+テレマーク
ラテラル・スクワット	1レグ・スクワット	PU+ショルダータップ	ヒップ・スラスト《フロア》	①②③+パワーポジション
クロスオーバー・Rレンジ	リバース・レンジ	PU+アームリーチ	バード・ドッグ	うつ伏せ種目
アングル・ロッカー	レンジ	PU+リア・レイズ		マウンテン・クライマー
上半身種目	ラテラル・レンジ	後面《全てベントオーバー》		クイック・スパイダーマン
クロスアーム	ダイアゴナル・レンジ	リア・レイズ		ドンキー・キック
ベントオーバー・クロスアーム	バリエーション	ERプレス		
オーバーヘッド・プレス	ハイニー・バージョン	Yレイズ		
カカシ・エアスロー				
体幹種目				
トランクツイスト				
ベントオーバー・トランクツイスト				