

体験会の内容(ウエイトリフティング)

① 導入

- ・ランニング
- ・ストレッチ
- ・メディシンボール投げ
- ・跳び箱ジャンプ

② 展開

ウエイトリフティング（スクワット、スナッチ、クリーン&ジャーク）

- ・デモンストレーション
- ・リフティング体験

3グループに分かれて、スクワット、スナッチ・クリーン&ジャークを行う

③ まとめ

- ・クールダウン（ストレッチ）