










うんどう 運動ビンゴ(上級)

上級にもいろいろなトレーニングがあります。がんばりましょう!

<p>ひざつき腕立て 30回</p> 	<p>めい想 2分</p> 	<p>片手片足プランク 左手右足30秒</p> 	<p>水平バランス 左足立ち30秒</p> 	<p>時間とび 2分</p> 
<p>上体起こし 20回</p> 	<p>かけあしとび 100回</p> 	<p>後ろ二重とび 5回</p> 	<p>V字腹筋 20秒</p> 	<p>サイドブリッチ 右が下40秒</p> 
<p>後ろかけ足とび 70回</p> 	<p>グーチョキとび 60回</p> 	<p>両足とび 120回</p> 	<p>あやとび 40回</p> 	<p>後ろ両足とび 80回</p> 
<p>二重とび 15回</p> 	<p>後ろあやとび 20回</p> 	<p>けんけんとび 60回</p> 	<p>ウォーキングか その場ウォーク 10分</p> 	<p>後ろ交差とび 20回</p> 
<p>サイドブリッチ 左が下40秒</p> 	<p>水平バランス 右足立ち30秒</p> 	<p>交差とび 30回</p> 	<p>プランク 50秒</p> 	<p>片手片足プランク 右手左足30秒</p> 

ビンゴの数

【ルール】

- ①できたらチェックしよう。
- ②6つ以上のビンゴでクリア
- ③無理せずにチャレンジしましょう!

