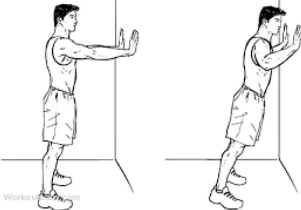


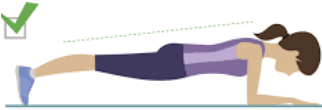
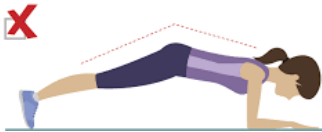


Performance Integration Exercise Flow Chart

Name: テレワーク エクササイズ

Week: 2020.05.11~

Note: 1時間ごと or 休憩のときにやりましょう。細かいことを気にせず、とにかくやりましょう。出来る範囲で無理しないように！

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>スクワット：10回</p>  <p>-自分の出来る範囲の深さでお尻を落としましょう。</p>	<p>腕立て伏せ：10回、下から出来るものを1つ選ぶ</p> <p>難易度： 易：立って壁を使う</p>  <p>中：膝を立ててやる</p>  <p>難：一般的な腕立て</p> 	<p>瞑想：1分~5分の間で好きな時間を選ぶ</p>   <p>あぐらor椅子で行う。背筋を伸ばし、目を閉じる。呼吸に意識を持っていく。考え事が浮かんできたら払う。なるべく無になる。</p>	<p>プランク： 15秒、30秒、45秒、60秒から1つ選ぶ</p>  	<p>サーキット： 1回目の休み： スクワット：10回 2回目の休み： 腕立て伏せ：10回 3回目の休み： プランク：15秒、30秒、45秒、60秒から1つ選ぶ 4回目からは休憩毎に1~3を繰り返す。</p>