

清水山楽々登山のひみつ

## たかあしふみの練習表

日	回数	月日	月日	月日	月日	月日
1日目	20	/	/	/	/	/
2日目	25	/	/	/	/	/
3日目	30	/	/	/	/	/
4日目	35	/	/	/	/	/
5日目	40	/	/	/	/	/
6日目	45	/	/	/	/	/
7日目	50	/	/	/	/	/
8日目	55	/	/	/	/	/
9日目	60	/	/	/	/	/
10日目	65	/	/	/	/	/
11日目	70	/	/	/	/	/
12日目	75	/	/	/	/	/
13日目	80	/	/	/	/	/
14日目	85	/	/	/	/	/
15日目	90	/	/	/	/	/
16日目	95	/	/	/	/	/
17日目	100	/	/	/	/	/

(注) 1日目から17日目まで、表に書いてある回数しかしてはいけません。いっぺんに多くしても効果はあがりません。毎日5回だけ増やしながらか、続けることがたいせつです。声をだして数をかぞえながらか、やるか、息を止めないように気をつけてやってください。息を止めてすると筋肉痛になってしまいます。