

大変有名な運動です。日本では「バーピー運動」と呼ばれることが多いですが、実際は「Burpee (バーピー)」です。学生時代にやったこともある人も多いでしょう。一つ一つの動作を正確に、しかし、リズムよく素早く行うようにしましょう。動作としては簡単なので、いくつか組み合わせる際のベースにしてもいいでしょう。

T A B A バーピー

強度 ★★★ 難度 ☆☆☆



4 伸ばしたら再び
2の姿勢に戻り

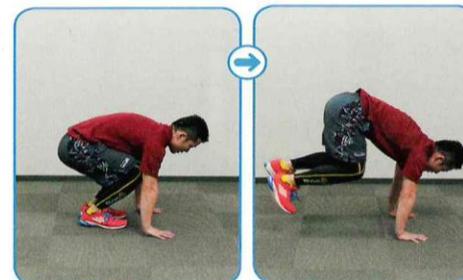
5 1の姿勢に戻ります。
1~5を20秒
繰り返します。



※負荷を上げる場合は、
5の後ジャンプを入れてから
1に戻るようになります。



1 真っすぐ
立った状態から、



2 腰を曲げて
床に手をつきます。



3 そこから腕立て伏せの
姿勢になるように
跳んで脚を伸ばします。

