

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）