

1日目 (日帰りコース)

① 名田島アウトバーン 直線2 kmの自転車トライアル



トレーニングスタート！これからゴールまでを共にする相棒（自転車）と共に、名田島の麦畑を目指せ！まっすぐ伸びる直線道路はトライアルにベストだ！

▶ 筋肉効果
大腿四頭筋・大腿二頭筋・(ハムストリング)
上腕三頭筋・腹直筋・広背筋・大臀筋・
心肺機能向上

② 右足が沈む前に左足を出せ！ 二島モンサンミッシェルにお参りラン



雄島と雌島は秋穂二島の地名の由来！雌島は、干潮の時だけ陸続きになり、フランスのモンサンミッシェルのような。頑張れば沼地を渡ることが出来るぞ！

▶ 筋肉効果
大腿四頭筋・大腿二頭筋 (ハムストリング)
下腿三頭筋 (腓腹筋)・大臀筋・
心肺機能向上・足底筋 (バランス向上)

③ その壁を乗り越えろ！ スパイダー男になれ！ボルダリング



山口県セミナーパークは広大な敷地と数々のスポーツ設備を持つ総合研修施設！そこにそびえ立つ壁を登れ！
(※指導講習後、練習コースを体験)

▶ 筋肉効果
前腕筋群・上腕三頭筋・上腕二頭筋・大胸筋
腹直筋・広背筋

④ 天空へ駆け上がれ！ 地獄の階段クロスカントリー



秋穂の串山連峰を縦断する遊歩道は、瀬戸内海を一望できる絶景のハイキングコース！だが頂上までの階段がそれを阻む！

▶ 筋肉効果
大腿二頭筋 (ハムストリング)・下腿三頭筋
(腓腹筋)・大腿四頭筋・心肺機能向上

⑤ パドルで波をねじ伏せろ！ 全身筋肉メソッドSUPレース



たどり着いた尻川海水浴場は、秋穂の夏の賑わいスポット！最後の追い込みをかけ、SUPレース。
この海は君のものだ！
(※指導講習後、メニューを実施)

▶ 筋肉効果
体幹インナーマッスル・
下半身筋群=バランス感覚取得

ガチの筋肉痛メニュー



2日目

① 筋肉をたぐりよせろ！！ 10mの巨岩のぼり



岩屋山地蔵院は春の桜や夏の新緑、秋の紅葉と景観が美しい癒しのお寺！巨岩の上から見える景色は、無数の修行者が見たもの！心頭滅却！むきむき腕力！

▶ 筋肉効果
大胸筋・前腕筋群・上腕三頭筋・上腕二頭筋
・腹直筋・広背筋・大臀筋

② 小山だからとなめてかかるな！ 筋肉ヴィレッジ最強メソッドドリル



山口きらら博記念公園はあらゆるスポーツ・イベントに対応できるポテンシャルを持つ広大な都市公園！園内ジョギング、小山全力駆け上がり、ペア手押し車で小山登頂だ！

▶ 筋肉効果
大腿四頭筋・大腿二頭筋 (ハムストリング)・
下腿三頭筋 (腓腹筋)・肩甲骨周り&股関節周り
可動域増幅

③ パワースポットで筋肉にパワー注入 風光明媚トレラン



美濃ヶ浜海浜広場近くの兜山古墳周辺に整備された遊歩道は、360度パノラマでまさに風光明媚！
己の体を360度見せつけろ！

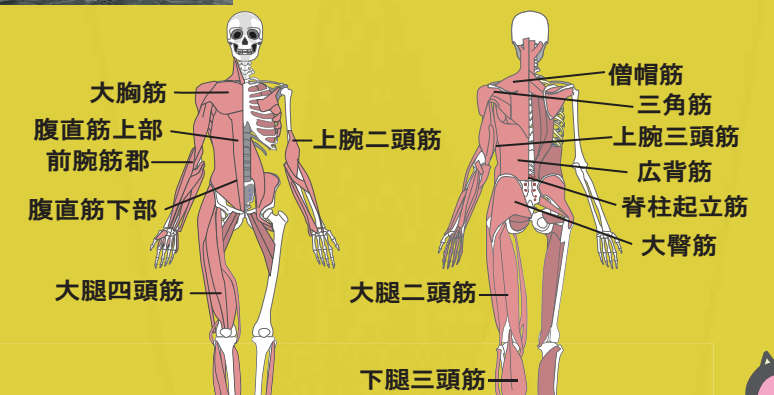
▶ 筋肉効果
大腿四頭筋・大腿二頭筋 (ハムストリング)・
下腿三頭筋 (腓腹筋)・大臀筋・心肺機能向上
・全身持久力・股関節周囲柔軟性拡張

④ 筋肉で瀬戸内を制覇しろ！ 全身筋肉メソッドSUPレース再び



トレーニングの最終地点はやはりここ尻川海水浴場！昨日の自分に打ち勝て！ラストスパートで筋肉ヴィレッジを制覇しろ！

▶ 筋肉効果
体幹インナーマッスル・
下半身筋群=バランス感覚取得



※潮の満ち引きでトレーニングメニューが変更になる場合があります。

