

初心者～中級者：6つのトレーニングと10の段階 [Prisoner training](#) (Calisthenics : キャリステニクス) (Convict conditioning)

			プッシュアップ rep×set	スクワット rep×set	プルアップ rep×set	レッグレイズ rep×set	ブリッジ rep×set	ハンドスタンド rep×set
初心者向け	Step1	初	ウォール・プッシュアップ 10×1	ショルダースタンド・スクワット 10×1	ヴァーチャル・プル 10×2	ニー・タック 10×1	ショート・ブリッジ 10×1	ウォール・ヘッドスタンド 30秒
		中	25×2	25×2	20×2	25×2	25×2	60秒
		上	50×3	50×3	40×3	40×3	50×3	2分
	Step2	初	インクライン・プッシュアップ 10×1	ジャックナイフ・スクワット 10×1	水平・プル 10×1	フラット・ニー・レイズ 10×1	ストレート・ブリッジ 10×1	クロウ・スタンド 10秒
		中	20×2	20×2	25×2	20×2	20×2	30秒
		上	40×3	40×3	30×3	35×2	40×3	60秒
	Step3	初	ニーリング・プッシュアップ 10×1	サポータイド・スクワット 10×1	ジャックナイフ・プル 10×1	フラット・ベント・レッグレイズ 10×1	アングルド・ブリッジ 8×1	ウォール・ハンドスタンド 30秒
		中	15×2	15×2	15×2	15×2	15×2	60秒
		上	30×3	30×3	20×2	30×2	30×3	2分
	Step4	初	ハーフ・プッシュアップ 8×1	ハーフ・スクワット 8×1	ハーフ・プルアップ 8×1	フラット・フロッグ・レイズ 8×1	ヘッド・ブリッジ 8×1	ハーフ・スタンド・プッシュアップ 5×1
		中	12×2	35×2	11×2	15×2	15×2	10×2
		上	25×2	50×2	15×3	25×2	25×2	20×2

			プッシュアップ rep×set	スクワット rep×set	プルアップ rep×set	レッグレイズ rep×set	ブリッジ rep×set	ハンドスタンド rep×set
中級者向け	Step5	初	フル・プッシュアップ 5×1	フル・スクワット 5×1	フル・プルアップ 5×1	フラット・ストレート・レイズ 5×1	ハーフ・ブリッジ 8×1	ハンドスタンド・プッシュアップ 5×1
		中	10×2	10×2	8×2	10×2	15×2	10×2
		上	20×2	30×2	10×3	20×2	20×2	15×2
	Step6	初	クローズ・プッシュアップ 5×1	クローズ・スクワット 5×1	クローズ・プルアップ 5×1	ハンギング・ニー・レイズ 5×1	フル・ブリッジ 6×1	クローズ・ハンドスタンド・プッシュアップ 5×1
		中	10×2	10×2	8×2	10×2	10×2	9×2
		上	20×2	20×2	10×2	15×2	15×2	12×2

キャリステニクスとは、英語で"Calisthenics"と書き、その語源は古代ギリシャ語の"kallos"と"sthenos"からきています。"Kallos"は英語で"Beauty"つまり「美」を意味し、"sthenos"は"Strength"「力」を意味します。

古代ギリシャ軍の戦士たちが採用していたトレーニング方法とも言われ、場所を問わずに体を鍛える方法です。

その特徴として

- 基本的に自分の体重が負荷
- 負荷の調整は体勢を変える
- 複数の筋肉を同時に鍛える
- 見た目よりも機能的な筋肉

といった事があげられます。

私はキャリステニクスは自重トレーニングの延長線上にあるものと捉えています。

腕立て伏せや懸垂は自重トレーニングです。

上級者用：6つのトレーニングと10の段階 [Prisoner training](#) (Calisthenics：キャリステニクス) (Convict conditioning)

			プッシュアップ rep×set	スクワット rep×set	プルアップ rep×set	レッグレイズ rep×set	ブリッジ rep×set	ハンドスタンド rep×set
上 級 者	Step7	初	アンイーブン・プッシュ アップ 5×1	アンイーブン・スクワット 5×1	アンイーブン・プルアップ 5×1	ハンギング・ベント・レッ グレイズ 5×1	ウォールウォーキング・ ブリッジ (下向き) 3×1	アンイーブン・ハンドスタン ド・プッシュアップ 5×1
		中	10×2	10×2	7×2	10×2	6×2	8×2
		上	20×2	20×2	9×2	15×2	10×2	10×2
	Step8	初	ハーフ・ワンアーム・プッ シュアップ 5×1	ハーフ・ワンレッグ・スク ワット 5×1	ハーフ・ワンアーム・プル アップ 4×1	ハンギング・フロッグレイ ズ 5×1	ウォールウォーキング・ ブリッジ (上向き) 2×1	ハーフ・ワンアーム・ハンド スタンド・プッシュアップ 4×1
		中	10×2	10×2	6×2	10×2	4×2	6×2
		上	20×3	20×2	8×2	15×2	8×2	8×2
	Step9	初	レバー・プッシュアップ 5×1	アシステッド・ワンレッグ・ スクワット 5×1	アシステッド・ワンアー ム・プルアップ 3×1	パーシャル・ストレート・ レッグレイズ 5×1	クローキング・ブリッジ 1×1	レバー・ハンドスタンド・ プッシュアップ 3×1
		中	10×2	10×2	5×2	10×2	3×2	4×2
		上	20×2	20×2	7×2	15×2	6×2	6×2
	Step10	初	ワンアーム・プッシュアッ プ 5×1	ワンレッグ・スクワット 5×1	ワンアーム・プルアップ 1×1	ハンギング・レッグレイズ 5×1	スタンド・トゥ・スタン ド・ブリッジ 1×1	ワンアーム・ハンドスタン ド・プッシュアップ 1×1
		中	10×2	10×2	3×2	10×2	3×2	2×2
		上	100×1	50×2	6×2	30×2	(10～30)×2	5×1