

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	<a href="#">ウォール・プッシュアップ</a> 10×1	<a href="#">ショルダースタンド・スクワット</a> 10×1	<a href="#">ヴァーチャル・プル</a> 10×2	<a href="#">ニー・タック</a> 10×1	<a href="#">ショート・ブリッジ</a> 10×1	<a href="#">ウォール・ハンドスタンド</a> 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	<a href="#">インライン・プッシュアップ</a> 10×1	<a href="#">ジャックナイフ・スクワット</a> 10×1	<a href="#">水平・プル</a> 10×1	<a href="#">フラット・ニー・レイズ</a> 10×1	<a href="#">ストレート・ブリッジ</a> 10×1	<a href="#">クロウ・スタンド</a> 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	<a href="#">ニーリング・プッシュアップ</a> 10×1	<a href="#">サポート・スクワット</a> 10×1	<a href="#">ジャックナイフ・プル</a> 10×1	<a href="#">フラット・ベント・レッグレイズ</a> 10×1	<a href="#">アングルド・ブリッジ</a> 8×1	<a href="#">ウォール・ハンドスタンド</a> 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	<a href="#">ハーフ・プッシュアップ</a> 8×1	<a href="#">ハーフ・スクワット</a> 8×1	<a href="#">ハーフ・プルアップ</a> 8×1	<a href="#">フラット・フロッグ・レイズ</a> 8×1	<a href="#">ヘッド・ブリッジ</a> 8×1	<a href="#">ハーフ・スタンド・プッシュアップ</a> 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	<a href="#">フル・プッシュアップ</a> 5×1	<a href="#">フル・スクワット</a> 5×1	<a href="#">フル・プルアップ</a> 5×1	<a href="#">フラット・ストレート・レッグレイズ</a> 5×1	<a href="#">ハーフ・ブリッジ</a> 8×1	<a href="#">ハンドスタンド・プッシュアップ</a> 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	<a href="#">クローズ・プッシュアップ</a> 5×1	<a href="#">クローズ・スクワット</a> 5×1	<a href="#">クローズ・プルアップ</a> 5×1	<a href="#">ハンギング・ニー・レイズ</a> 5×1	<a href="#">フル・ブリッジ</a> 6×1	<a href="#">クローズ・ハンドスタンド・プッシュアップ</a> 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	<a href="#">アンイーブン・プッシュアップ</a> 5×1	<a href="#">アンイーブン・スクワット</a> 5×1	<a href="#">アンイーブン・プルアップ</a> 5×1	<a href="#">ハンギング・ベント・レッグレイズ</a> 5×1	<a href="#">ウォールウォーキング・ブリッジ (下向き)</a> 3×1	<a href="#">アンイーブン・ハンドスタンド・プッシュアップ</a> 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	<a href="#">ハーフ・ワンアーム・プッシュアップ</a> 5×1	<a href="#">ハーフ・ワンレッグ・スクワット</a> 5×1	<a href="#">ハーフ・ワンアーム・プルアップ</a> 4×1	<a href="#">ハンギング・フロッグレイズ</a> 5×1	<a href="#">ウォールウォーキング・ブリッジ (上向き)</a> 2×1	<a href="#">ハーフ・ワンアーム・ハンドスタンド・プッシュアップ</a> 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	<a href="#">レバー・プッシュアップ</a> 5×1	<a href="#">アシステッド・ワンレッグ・スクワット</a> 5×1	<a href="#">アシステッド・ワンアーム・プルアップ</a> 3×1	<a href="#">パーシャル・ストレート・レッグレイズ</a> 5×1	<a href="#">クローキング・ブリッジ</a> 1×1	<a href="#">レバー・ハンドスタンド・プッシュアップ</a> 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	<a href="#">ワンアーム・プッシュアップ</a> 5×1	<a href="#">ワンレッグ・スクワット</a> 5×1	<a href="#">ワンアーム・プルアップ</a> 1×1	<a href="#">ハンギング・ストレート・レッグレイズ</a> 5×1	<a href="#">スタンド・トゥ・スタンド・ブリッジ</a> 1×1	<a href="#">ワンアーム・ハンドスタンド・プッシュアップ</a> 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