

## Podcast 内で紹介したトレーニングの説明を動画で公開

音声のみだといまいちピンとこないという声にお応えして動画にて解説しました。  
もしよければご覧ください。

【Podcast1 回目の動画解説】

<https://www.youtube.com/watch?v=WlNabrR03C8&t=33s>

【Podcast2 回目の動画解説】

<https://www.youtube.com/watch?v=4PXPG2Wguyg>

【Podcast4 回目の動画解説】

<https://www.youtube.com/watch?v=JqhzGtPn8B8>

【Podcast5 回目の動画解説】

<https://www.youtube.com/watch?v=iKBJzg72l4c>

【Podcast6 回目の動画解説】

<https://www.youtube.com/watch?v=bXq-dUWmUyE>

【Podcast7 回目の動画解説】

<https://www.youtube.com/watch?v=2evzBs5E2XI>

【Podcast8 回目の動画解説】

<https://www.youtube.com/watch?v=2LUt6vkx-uc>

【Podcast9 回目の動画解説】

<https://www.youtube.com/watch?v=3XiBbezfn0o>

【Podcast10 回目の動画解説】

[https://www.youtube.com/watch?v=SwpVib\\_N6Rk](https://www.youtube.com/watch?v=SwpVib_N6Rk)