



ト
レ
ー
ナ
ー
ち
や
ん



ワンツー
フック!
集中集中!

無理じゃない!
気合い入れて!

動きが小さい!
まだまだいきますよ!

無理じゃねえ
気合い入れろ
集中集中

集中集中

はっ
待って...
もう無理...

勝手にイって
んじゃねえ
まだまだ
いくぞ

まだまだ
いくぞ

まだまだ
いくぞ

まだまだ
いくぞ

まだまだ
いくぞ

まだまだ
いくぞ

全然回数できて
ないぞ？

脚トレサボって
たんじやない？

ほら
補助して
やるから

やっ
だめ

ちが
ぶん

ガッ

ッガッ

ッガッ

ッガッ

ビュッ

ビュッ

キリッ

ずぶぶ

お
ぎ



ケツが下がってるぞ
もっと背筋意識しろ



気合気合

トレーニング後の
タンパク質は
マストでしょ?

2時間後

まて!
もう出ん!