



- 【テーマ】
- サーキットトレーニング
  - 全身運動
  - 階段トレーニングでの脚力強化

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
呼吸法				腹式、胸式、腹式(10回押し返す) 手足引っ張り合い	0:05:00
ストレッチ	10秒	1		仰向け 片足抱え込みからの腰捻り	
	10秒	1		腸脛靭帯 片足横で身体をうつ伏せ	
	10秒	1		うつ伏せ 蛙足	
	10秒	1		うつ伏せ 蛙足からの上体そらし	
	10秒	1		膝まげ腿伸ばし	
	10秒	1		座り姿勢 後ろ肩伸ばし 指先前後	0:10:00
ペアコアトレ(ボール使用)	10回	2		足に挟みながら上体起こし(引き付け)	
		3		ツイスト 6回ひねり3回素早く前に	
	5回	1		V字 キャッチ(手足)	0:15:00
ランメニュー		4~6	65~90%	階段トレーニング ①ダッシュ(テニスコートに向かって) ②階段ダッシュ(2段飛ばし)×2 ③Jog ※①~③の繰り返し	
サーキットメニュー				反復横とび 30秒 パイランス 10回 抱え込みジャンプ5回+しゃがみ込み 3セット ケンケン左右 2往復	0:50:00
				円陣ジャンプ 55回	
Total					1:20:00