



- 【テーマ】
- サーキットトレーニング
  - 
  -

## 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回	1		猫のポーズ(正面、左右肩入れ) えびぞり えびぞりひねり(左右) えびぞりーヒップアップ 四つん這い(背中上下) 腕立て(膝を立て床に胸を近づける)	0:10:00
ストレッチ2	10回	1		胸まわり伸ばし(肘を曲げて伸ばす) 肋骨に手を添える 壁に肘あて(脇の下を意識) 両手バック伸ばし リバースプッシュ(平均台)	0:10:00
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				腕立てランニング 20回 パイランス 10回 腿上げ 30秒 アジリティ 30秒  円陣ジャンプ 55回	0:50:00
Total					1:15:00