

2015_07_23



【テーマ】

- 全身持久力の強化
- サーキット+階段トレーニング

RUN

Menu	Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ			※体操場が使用不可の為、駒沢公園にて実施	0:20:00
ドリル			※動き作りを中心に行う	0:30:00
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	
				0:50:00
Total				1:40:00