

2016_08_27



【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 |
|----------|-----|-----|-----------|---|---------|
| 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 |
| 《マット》 | 10回 | 1 | | 背中 肩 首 | |
| | 10秒 | 1 | | バックショルダー | |
| | 10秒 | 1 | | 腰ひねり伸ばし | |
| | | | | 腕回し交互(前後大きく5回ずつ) | |
| コアトレ(ペア) | 10回 | 1 | | レッグカール(5秒ずつ) | |
| | 10回 | 1 | | クロスタッチ | |
| | 20回 | 1 | | スクワット15回+スクワットジャンプ15回 | |
| | 10回 | 1 | | サイドランジ | 0:10:00 |
| ランドリル | | | | 前屈ウォーク つま先タッチステップ(前) つま先タッチステップ(後ろ) スケーティング ペア腿上げ | 0:10:00 |
| ランメニュー | | 6 | 80~90% | 800m×3本 ※レスト7分30秒サークルで全員で行う | 0:50:00 |
| Total | | | | | 1:40:00 |