

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