



【テーマ】

- サーキットトレーニングでの身体機能の向上
- 片足ペダリング(ホバリング)を入れて、スキルアップ

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1			腹筋 ベーシック	
	10 回 × 1			腹筋 クロス	
	10 回 × 1	1		仰向け脚上げ	
	10 回 × 1			尻上げ 脚伸ばし	
	30 秒 × 1			バタ足キープ	0:10:00
W-up(全員)	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1		60%	片足ペダリング ホバリング右足	
	1 分 × 1	1	60%	片足ペダリング ホバリング左足	
	3 分 × 1		60%以上	両足 引き上げやお尻を意識	
	1 分 × 1		60%	ダンシング 身体を揺らさずに！	
	2 分 × 1		60%以下	rest	0:08:00
Main	【サーキットトレーニング】 30秒エクササイズ、30秒ランジッション、3分レースペース、1分rest				
	5 分 × 1		70%~80%	・V-シット	
	5 分 × 1	1	70%~80%	・背筋バタフライ	
	5 分 × 1		70%~80%	・アームレッグクロスレイズ	
	5 分 × 1		70%~80%	・腕立て	
	5 分 × 1		70%~80%	・逆腕立て(台に手をついて)	0:25:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:58:00