筋力　　実戦

16_1215

【 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	15 回 × 1			腹筋　ベーシック	
	15 回 × 1			腹筋　クロス	
	15 回 × 1	1		仰向け脚上げ	
	15 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%	手放し	
	2 分 × 1		60%以下	レスト	0:08:00
Main			【サーキットトレーニング】		
			・30秒エクササイズ、30秒トランジッション、3分レースペース、1分rest		
	5 分 × 1			・ランジジャンプ	
	5 分 × 1			・バービージャンプ	
	5 分 × 1	1		・スクワットジャンプ	
	5 分 × 1			・腕立て	
	5 分 × 1			・腿上げ	0:25:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:58:00