

2016_12_17



テーマ【準備期】

- 柔軟性、筋力、バランス能力の向上
- サーキットトレーニング

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
ストレッチ				大殿筋とハムストリングスを意識	0:10:00
補強 (コア)				回転プランク	
	20 秒 × 1			フロントブリッジ (正面)	
	20 秒 × 1			サイドブリッジ 脚上げ (右側)	
	20 秒 × 1	2		リアブリッジ (仰向け)	
	20 秒 × 1			サイドブリッジ 脚上げ (左側)	
	20 秒 × 1			フロントブリッジ (正面)	
	10 回 × 1				
				※間にrest 20秒入れます	0:10:00
補強 (テーマに合わせて)					
	30 秒 × 1	2		片足腿上げキープ+引き上げ10回 左右	
	10 回 × 1	2		片足スクワット(左右)⇒平均台使用	
	10 回 × 1	2		片足サイドスクワット(左右)⇒平均台使用	
					0:10:00
ラダー+ミニハードル				腿上げ 正面 腿上げ サイド ジャンプ 1マス飛ばし(ラダーのみ) 2マス飛ばし(ラダーのみ)	
ランメニュー			65~90%	ーキットトレーニング	
		4		①ダッシュ(テニスコートに向かって)	
	30 秒 × 1			②反復横とび	
	10 回 × 1			③パービージャンプ	
	30 秒 × 1			④腿上げ	
				※rest 3分	
					0:50:00
Total					1:25:00