

2017_01_28



テーマ【準備期】

- 姿勢を意識しバランスを整えよう！
- サーキットトレーニングで全身を動かす

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				指先からつま先まで意識して伸ばす	0:10:00
補強 (コア)	30 秒 × 1 15 回 × 1 15 回 × 1 20 秒 × 1 20 秒 × 1	2		フロントブリッジ 広く (正面) フロントブリッジ (脚タッチ) フロントブリッジ (アリゲーター) サイドブリッジ20秒+10回 脚上げ (左側) サイドブリッジ20秒+10回 脚上げ (右側) ※間にrest 20秒入れます	0:10:00
補強 (バランスを意識して)	10 回 × 1 10 回 × 1 10 秒 × 1 10 回 × 1	2		片足ツリー 片足スクワット 左右5回 レッグリフト(振り子バランス) クロスバランス	0:10:00
縄跳び				・前跳び ・片足2歩ずつ ・片足1歩ずつ ・片足1歩ずつで前後右左に進む	0:15:00
ランドリル	2 2 2			・腿上げ10回 ・バウンディング ・流し2本	
ランメニュー		4	65~90%	一キットトレーニング ①ダッシュ(テニスコートに向かって) ②反復横とび ③バービージャンプ ④腿上げ ※rest 3分	0:50:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:45:00