

2017_12_02



テーマ

- 全身筋力強化
- サーキット+ジョグ

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ	30 秒 × 1 10 回 × 2	2		・全身、伸ばしてほぐしていく ・プランク 正面+右手左足5回 ・プランク サイドツイスト(左右)	0:15:00
補強(腹筋)	20 回 × 1 20 回 × 1 10 秒 × 1	2		脚上げ 90° 脚上げ 45° キープ	
補強(背筋)	30 回 × 1 30 回 × 1 10 秒 × 1	2		正面 ツイスト キープ	0:15:00
ドリル				ランジウォーク ランジウォーク ダンベル	0:10:00
ランメニュー			65%	W-up 階段前 2周	0:10:00
	5 分 × 1 15 分 × 1 5 分 × 1 15 分 × 1 5 分 × 1	1	80% 65% 80% 65% 80%	・①サーキット ・15分走(階段前) ・②サーキット ・15分走(階段前) ・③サーキット	0:40:00
	20 回 × 1 10 回 × 1 30 秒 × 1 10 回 × 1	1		※サーキットメニュー ・ピストルキック ・バイランス ・腿上げ ・抱え込みジャンプ	
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:35:00