

2018_01_06



テーマ

- 全身ほぐし+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	1		・全身、伸ばしてほぐしていく ・プランク30秒+脚の引き付け左右3回ずつ ・サイドプランク+引き付け5回	0:15:00
	20 秒 × 2	1			
補強(腹筋)	10 回 × 1	1		右手右足タッチ	
	10 回 × 1		左手左足タッチ		
	10 回 × 1		右手左足タッチ		
	10 回 × 1		左手右足タッチ		
	5 回 × 1		両足タッチ		
補強(跳躍)	20 回			馬飛び ボールキャッチ	
ランメニュー			65%	W-up 階段前 2周	0:10:00
	5 分 × 1	1	80%	・①サーキット	0:40:00
	15 分 × 1		65%	・15分走(階段前)	
	5 分 × 1		80%	・②サーキット	
	15 分 × 1		65%	・15分走(階段前)	
	5 分 × 1		80%	・③サーキット	
	20 回 × 1	1		※サーキットメニュー	
	10 回 × 1		・ピストルキック		
	30 秒 × 1		・バイランス		
	10 回 × 1		・腿上げ ・抱え込みジャンプ		
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:10:00