

2018_01_13



テーマ

●俊敏性・跳躍の強化

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	2		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 手押し車	0:20:00
ランメニュー			65%	W-up 階段前 2周	0:10:00
	3 回 × 1	1	80%	階段ダッシュ(上り)	
	30 秒 × 2		80%	反復横跳び	
	15 分 × 1		65%	15分Jog	
	3 回 × 1	1	80%	階段ダッシュ(上り)	0:40:00
	10 回 × 1		80%	馬飛び	
	15 分 × 1		65%	15分Jog	
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:30:00