



テーマ
●ラストメニュー

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ	30 秒 × 1 20 秒 × 2	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
補強①				敏捷性の動き+ラダーorミニハードル ※外でやります！	0:20:00
ランメニュー			65%	W-up 階段前 2周	0:10:00
	3 回 × 1 30 秒 × 2 15 分 × 1	1 1	80% 80% 65%	階段ダッシュ(上り) 反復横跳び 15分Jog	
	3 回 × 1 10 回 × 1 15 分 × 1	1 1 1	80% 80% 65%	階段ダッシュ(上り) 馬飛び 15分Jog	0:40:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:30:00