



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 筋持久力の向上
- 骨盤の動き
- リズム

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-PU	10' 00" ×	1		ジョグ・体操	10:00
Drill ラダー	12' 00" ×	1		1マス1歩 ツイストジャンプ 膝を伸ばして 膝を曲げて 腰持ちラン 1マスとばし	12:00
メイン サーキット	5' 00" × 4' 00" ×	2 2	85%~ 60%	エクササイズ30秒／レスト30秒 ジョグ	10:00 08:00
スプリント	100m ×	3	90%~	ダッシュ！ 2、3本目は坂道区間片足	05:00
DW	10' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	10:00
					0:55:00

斜め前を見てリズムをとりながら
大きく身体を捻りながら走る
身体が反らないように
腰が落ちないように
重心を前にかけてながら
歩幅の感覚

「内容」
腕立て×10~15
マウンテンクライマー×30秒
ランジ(ジャンプ)×20回
横ランジ×20回
その場で足の切り返し×30秒