



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 筋持久力の向上
- 反発
- リズム

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-PU	15' 00" ×	1		ジョグ・体操	15:00
Drill ラダー	12' 00" ×	1		2人1組ジャンプ ジャンプ 腿上げ 一度キープ 1マス3歩 1マス3歩 3歩目強調 腿上げ	12:00
メイン サーキット	3' 00" ×	2	85%~	エクササイズ30秒／レスト15秒 ・ダッシュ → ・片脚ジャンプ 右脚 → ・片脚ジャンプ 左脚 → ・バウンディング →	06:00
	4' 00" ×	2	60%	ジョグ	08:00
スプリント	100m ×	3	90%~	ダッシュ!	05:00
DW	10' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	10:00
					0:56:00

反発のイメージ作り 大きく
上半身を使って大きく
キープの時に身体がぶれないように
リズムをとって
腰が落ちないように
リズムをとって

腕立て×10回
反復横跳び×20秒
腿上げ×20秒
バービージャンプ×8回