



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 全身筋持久力の向上
- 連動
- リズムづくり

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		1マス1歩 腕前回し 1マス1歩 腕後ろ回し 1マス1歩 腕クロス回し クロスステップ サイドステップ 内内・外外ステップ	12:00
				上半身との連動 身体をしっかり捻る いろんなリズムづくり	
メイン サーキット	3' 00" ×	2	85%~	エクササイズ20秒／レスト15秒 1セット目 ①腕立て ②ハイプランク+ジャック ③バックランジ 右 ④バックランジ 左 ⑤ラテラルジャンプ	06:00
				2セット目 ①+サイドプランク ×10 ②+ジャンピング ×30 ③+腿あげ 左 ×15 ④+腿あげ 右 ×15 ⑤+地面タッチ ×20	
	4' 00" ×	2	60%	ジョグ	08:00
スプリント DW	100m × 10' 00" ×	3 1	90%~	30m—30m—40m繰り返しダッシュ！ ジョグ・整理体操	05:00 10:00
					0:56:00