



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 全身筋持久力の向上
- リズムづくり

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	20' 00" ×	1		①1マス1歩 ②1マス2歩 右から ③1マス2歩 左から ④1マス3歩 ⑤1マス3歩 3歩目強調 ⑥横向きステップ	⑦クロスステップ ⑧サイドステップ ⑨サイドステップ 強調 ⑩後ろサイドステップ ⑩①1マス飛ばし ⑩②2マス飛ばし	20:00
メイン サーキット	10' 00" ×	1	85%~	階段下り→エクササイズ→階段上り ダッシュ ①ラテラルジャンプ・地面タッチ ×20回 ②ランジツイスト ×10回 ③ランジ・ハイニー・ジャンプ 右脚 ×10回 ④ランジ・ハイニー・ジャンプ 左脚 ×20回 ⑤スクワットジャンプ ×15回	×10 ×30 ×15 ×15	10:00
	10' 00" ×	1	60%	ジョグ	10:00	
スプリント	100m ×	3	90%~	ダッシュ!!!	05:00	
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00	
					1:00:00	