



【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

サーキットトレーニング

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腿上げ ⑦腿上げ(3秒キープ) ⑧腿上げ(2ステップ) ⑨クロスステップ ⑩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腿上げ 30秒 ②抱えこみジャンプ 20回 ③腕立て 10回 ④ランジ・腿上げ・ジャンプ 15回 ⑤ランジ・腿上げ・ジャンプ 15回	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