



【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 | 15'00" × | 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 ⑤2マス進んで1マス下がる ⑥横向きステップ 右から ⑦横向きステップ 左から ⑧横向き1マス2歩 右から ⑨横向き1マス2歩 左から ⑩ツイストジャンプ 11)ボックスジャンプ 12)1マスとばし→流し | 15:00 |
| メイン サーキット & ジョグ | 5'00" × | ② | 85%~ | エクササイズ→階段ダッシュ(上りも下りも) ①腿上げ 50回 ②スケーティングジャンプ 20回 ③ラテラルジャンプ 20回 ④腕立て伏せ 10回 ⑤手押し車 上りのみ | 10:00 |
| | 4'00" × | ② | 60% | ジョグ | 08:00 |
| スプリント | 100m × | 3 | 90%~ | ダッシュ!!! | 05:00 |
| DW | 5'00" × | 1 | | ジョグ・整理体操 | 05:00 |
| | | | | | 0:53:00 |