



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 筋持久力の向上
- 骨盤の動き
- リズム

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	12' 00" ×	1		1マス1歩 ツイストジャンプ ボックスジャンプ 膝を伸ばして 膝を曲げて 腰持ちラン	12:00
				斜め前を見てリズムをとりながら 大きく身体を捻りながら 骨盤上下の意識 骨盤前後の意識 重心を前にかけてながら	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	①1マスとばし→流し	02:00
				②2マスとばし→流し	
メイン サーキット	5' 00" ×	2	85%~	エクササイズ→階段ダッシュ(上って下る) 5種目 ①腕立て×10回 ②マウンテンクライマー×20回 ③ランジ(ジャンプ)×10回 ④その場で脚の切り返し×20歩 ⑤手押し車 階段上まで	10:00
	4' 00" ×	2	60%	ジョグ	08:00
スプリント	50m ×	4	90%~	ダッシュ!	06:00
				いろんな姿勢からスタート	
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:53:00