



## 【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 全身筋持久力の向上
- 上半身との連動

## 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 1マス2歩 1マス3歩 クロスステップ クロスアームスキップ	12:00
				クロスアーム 腹筋を意識して 身体をひねる、後ろの脚もしっかりマスの中 体幹を意識しながらスキップ	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	その場で脚の切り替え(クロスアーム) × 20歩 → 流し	02:00
<b>メイン</b> <b>サーキット</b>	<b>4' 45" ×</b>	<b>2</b>	<b>85%~</b>	<b>(エクササイズ/レスト15秒) × 2セット</b>	<b>セットレスト3分</b>
<b>レスト</b>	<b>3' 00" ×</b>	<b>1</b>	<b>~60%</b>	<b>①腕立て × 10</b> <b>②ハイプランク+ジャンピング × 30</b> <b>③バックランジ 右 + 腿上げ × 15</b> <b>④バックランジ 左 + 腿上げ × 15</b> <b>⑤ラテラルジャンプ+地面タッチ × 20</b>	<b>03:00</b>
	4' 00" ×	2	60%	ジョグ	08:00
<b>スプリント</b>	<b>100m ×</b>	<b>3</b>	<b>90%~</b>	<b>30m—30m—40m繰り返しダッシュ!</b>	<b>05:00</b>
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:54:30