



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 全身筋持久力の向上
- 下半身の回転
- 下半身強調の連動
- リズム作り

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time	
W-up	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 右から 1マス2歩 左から 1マス3歩	シザースドリル マーチング クロスステップ クロスステップ 後脚強調 シザースドリル→マーチング	12:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	1マス飛ばし→流し / 2マス飛ばし→流し	02:00	
メイン サーキット レスト	4' 45" × 3' 00" ×	2 1	85%~ ~60%	(エクササイズ/レスト15秒) × 2セット ①プランク ②ハイプランク+ジャンピング ③腿上げ ④腕立て ⑤バービージャンプ	セットレスト3分 × 30秒 × 30回 × 30秒 × 10回 × 8回	09:30 03:00
スプリント	5' 00" × 50m ×	2 4	60% 90%~	ジョグ いろんな姿勢からスタート	10:00 04:00	
C-down	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00	
					0:55:30	