



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 全身筋持久力の向上
- 地面への力の伝え方
- リズム

サーキットトレーニング

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 1マス3歩 両脚ジャンプ 1マス2歩強調 バウンディング→ランニング	12:00
				リズムカルに 反発 体幹を閉めて、ボールが弾むように 着地した時にお尻に力を入れる 反発の意識をランニングに繋げていく(ラダーなし)	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	その場、切り替えステップ→流し	02:00
メイン サーキット	4' 45" ×	2	85%~	(エクササイズ/レスト15秒) × 2セット ①プランク × 30秒 ②プランク(右手左足) × 30秒 ③プランク(左手右足) × 30秒 ④スクワットジャンプ × 10回(2セット目15回) ⑤バービージャンプ × 8回	セットレスト3分 09:30
繋ぎ	6' 00" ×	2	60%	ジョグ	12:00
スプリント	50m ×	4	90%~	いろんな姿勢からスタート	04:00
C-down	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:54:30