



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 全身筋持久力の向上
- 体幹、バランス
- 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)	15'00"	× 1		1マス1歩 1マス2歩 1マス3歩 クロスステップ サイドステップ	15:00
				股関節回し 後ろ→横→前 股関節回し 前→横→後ろ スウィングランジ スケーティングジャンプ	
流し	1'00"	× 2	75%~80%	その場、ドリル→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腕立て伏せ × 12~15回 ③片足立ちポーズ(右足) 30秒 ④片足立ちポーズ(左足) 30秒 ⑤ランジジャンプ(3秒キープ) 10回	09:30 02:00
				セットレスト2分	
繋ぎ	10'00"	× 1	60%	ジョグ	10:00
ダッシュ	50m	× 4	90%~	いろんな姿勢からスタートして階段ダッシュ	06:00
C-down	5'00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:59:30