



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 全身筋持久力の向上
- リズム作り
- 骨盤の動き

インターバル走

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	10' 00" ×	1		ジョグ・体操	10:00
Drill	12' 00" ×	1		骨盤前後、上下、旋回 腕を振りながら足踏み(爪先は地面から話さない) 1マス2歩 1マス2歩 強調 1マス3歩 1マス3歩 強調	12:00
流し	1' 00" ×	4	75%~80%	2本: 腿上げ→徐々にランに繋げる 2本: 1マス飛ばし→徐々にランニングに繋げる	04:00
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	08:00
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	08:00
C-down	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:57:00