



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 全身筋持久力の向上
- リズム作り

サーキットトレーニング

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	8' 00" ×	1		ジョグ・体操	08:00
Drill	10' 00" ×	1	60%~	①1マス1歩	08:00
ラダー				②1マス2歩 右から	⑥2マス進んで1マス下がる 右から
				③1マス2歩 左から	⑦2マス進んで1マス下がる 左から
				④1マス3歩	⑧ジャンプ
				⑤1マス3歩 3歩目強調	⑨ツイストジャンプ
					⑩ボックスジャンプ
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	1マス飛ばし→流し×2本 ※ラダーが終わったら徐々に自分のピッチ、ストライドにしていく	02:00
メイン サーキット	5' 00" ×	2	85%~	(エクササイズ/レスト15秒)×2セット	10:00
				①ブランク	40秒
				②腕立て伏せ	×8~10回
				③ランジジャンプ	×20回
				④腕立て伏せ	×12~15回
				⑤腿上げ	30秒
					セットレスト2分
ジョグ	13' 00" ×	1	60%	駒沢公園1周 6:00/kmペース	13:00
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
					0:58:00