



【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	10:00
ラダー				②1マス2歩 右から ③1マス2歩 左から ④1マス3歩 ⑤1マス3歩 3歩目強調	
				基本的な動きでリズム作り	
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
体幹トレーニング	5' 00" ×	1	85%~	①プランク ②サイドプランク右 ③サイドプランク左 30秒ずつ×2セット レスト20秒	05:00
ジョグ	13' 00" ×	1	60%	駒沢公園1周 6:00/kmペース	13:00
サーキット	2' 00" ×	4	80%~	①スクワットジャンプ×30 ②ランジジャンプ×10~12	08:00
レスト	3' 00" ×	3	~60%	ラダー 1マス1歩	09:00
				①バーピージャンプ×8~10 ②腕立て伏せ×30	
				階段ダッシュ	
C-down	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:00:00