



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 全身筋持久力の向上
- 反発、バネ

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 ラダー	10'00" ×	1		①1マス1歩 ②1マス2歩 右脚から/左脚から ③1マス3歩 ④両脚ジャンプ ⑤片脚ジャンプ 右脚/左脚 ⑥1マス飛ばし 片脚ジャンプ 右脚/左脚 ⑦2マス飛ばし 片脚ジャンプ 右脚/左脚 ⑧バウンディング	10:00
流し	1'00" ×	2	75%~80%	助走→ラダー1マス飛ばし→流し	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ラテラルジャンプ×10~12 ②腕立て伏せ×30	
				階段ダッシュ	
C-down	5'00" ×	1		整理体操	05:00
					1:00:00