



【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上
- 全身持久力の向上
- 体幹、姿勢

ジョグ

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明		Time
W-up	10'00"	× 1		ジョグ・体操		10:00
Drill	6'00"	× 1		体幹(片脚キープ) ランジ ランジ捻り	姿勢が変わってもブレないように 沈み込み、立ち上がり、どちらも姿勢は変わらない 捻りの動作が入ってもグラグラしない	06:00
流し	1'00"	× 2	75%~80%	その場、ドリル→流し	ランジジャンプ×6回	02:00
ジョグ	6000m	× 1	70%	6:00/kmペース 余裕のあるペースでいつもより長い距離をリラックスして		36:00
DW	5'00"	× 1		整理体操		05:00
						0:59:00