



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 全身筋持久力の向上
- 体幹姿勢

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	20' 00" ×	1		じっくりストレッチ・呼吸法	20:00
Drill	10' 00" ×	1		体幹(片脚キープ) ランジ ランジ捻り 腰を抑えて 腿上げ	10:00
ラダー				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 腰、骨盤から前に進む感覚	
体幹トレーニング	0' 30" ×	6	85%~	①プランク ②サイドプランク右 ③サイドプランク左	03:00
	0' 30" ×	5	~60%	レスト	02:30
サーキット	0' 30" ×	6	80%~	エクササイズ30秒とランニングマシン30秒ハード繰り返し×3セット	03:00
	0' 30" ×	5	~60%	レスト エクササイズ種目↓ ①腕立て伏せ ②ランジ捻り ③バービージャンプ	02:30
C-down	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:46:00