



【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上
- 全身持久力の向上
- 臀部の使い方

ジョグ

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	5' 00" ×	1		体操	05:00
ジョグ	90' 00" ×	1	60~70%	ロングジョグ 駒沢～砦公園数周回～駒沢 ※砦公園エクササイズ→流し その場、「腿上げ10回→流し」×2セット	90' 00"
DW	5' 00" ×	1		整理体操	05:00
					1:40:00