



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 筋持久力の向上
- リズム作り

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	10' 00" ×	1		ジョグ・体操	10:00
Drill	12' 00" × ラダー	1		1マス1歩 1マス2歩 右から 1マス2歩 左から 1マス3歩 両足ジャンプ	12:00
メイン サーキット	5' 00" × 4' 00" ×	2 2	85%~ 60%	エクササイズ30秒／レスト15秒 ジョグ	10:00 08:00
				「内容」 その場で脚の切り返し×30秒 体幹キープ 30秒 スクワットジャンプ×20回 腕立て伏せ×10-12回 後ろランジジャンプ 右 後ろランジジャンプ 左	
スプリント	100m ×	3	90%~	ダッシュ！ 2、3本目は坂道区間片足	05:00
DW	10' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	10' 00"
					0:55:00