



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 筋持久力の向上
- リズム作り

サーキットトレーニング

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	「内容」 片脚スクワット+腿上げ 右 片脚スクワット+腿上げ 左 体幹キープ 30秒 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	10:00 08:00
スプリント	100m ×	3	90%~	ダッシュ!	05:00	
DW	10' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	10' 00"	
					0:55:00	