



【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 両足ジャンプ ツイストジャンプ 2イン2アウト 右 2イン2アウト 左	12:00
メイン サーキット	5' 00" ×	2	85%~	エクササイズ30秒/レスト15秒 ジョグ	10:00
	5' 00" ×	2	60%		「内容」 腿上げ 体幹キープ 30秒 バーピージャンプ 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%~	階段ダッシュ	05:00
DW	10' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	10' 00"
					0:57:00