20_08_01

サーキットトレーニング

【 テーマ 】
●心肺機能の向上
●全身筋持久力の向上
●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 ラダー	12’00” ×	1		1マス1歩 両脚ジャンプ 片脚ジャンプ　右 片脚ジャンプ　左 腿上げ サイドステップ	リズミカルに 反発意識、着地の時だけ力を入れるイメージ 身体傾かないように。母指球と中臀筋意識。 脚を引きずらないように	12:00
流し	1’00” ×	2	75%～80%	階段ダッシュ	気持ちよく、筋肉に刺激を入れる	02:00
メイン サーキット	4’45” ×	2	85%～	（エクササイズ／レスト15秒）×２セット　セットレスト3分 ①プランク ②腿上げ ②プランク（右手左足） ③プランク（左手右足） ⑤バービージャンプ	 ×３０秒 ×「11回腿上げ5秒キープ」を4セット ×３０秒　（２セット目は動かす） ×３０秒　（２セット目は動かす） ×８回	09:30
繋ぎ	5’00” ×	2	60%	ジョグ		10:00
スプリント	50m ×	4	90%～	いろんな姿勢からスタート→階段ダッシュ		04:00
C-down	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:52:30