



## 【テーマ】

- 心肺機能の向上
- 全身筋持久力の向上
- 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 ラダー	12' 00" ×	1		1マス1歩 1マス2歩 1マス3歩 1マス1歩 横 1マス2歩横 クロスステップ	クロスステップ腿上げ 2スキップ 腿上げ 1マス飛ばし 2マス飛ばし	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
<b>メイン サーキット</b>	<b>4' 45" ×</b>	<b>2</b>	<b>85%~</b>	<b>エクササイズ→階段ダッシュ(上りも下りも)</b> <b>①腿上げ</b> <b>②スケーティングジャンプ</b> <b>③ラテラルジャンプ</b> <b>④腕立て伏せ</b> <b>⑤手押し車</b>	<b>50回</b> <b>20回</b> <b>20回</b> <b>10回</b> <b>上りのみ</b>	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		04:00
C-down	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
					0:52:30	