



## 【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</b> <b>サーキット</b>	<b>3' 30" ×</b>	<b>2</b>	<b>85%~</b>	<b>サーキットトレーニング</b> レスト15秒 ①スーパインピラー ②①と逆 ③ヒップエクステンション ④バットキック ⑤ランジジャンプ	<b>30秒キープ</b> <b>30秒キープ</b> <b>30秒</b> <b>30秒</b> <b>30秒</b>	07:00
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
						0:50:00