21_01_09

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●有酸素運動能力の向上
●全身持久力の向上

ジョグ

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
あけましておめでとうございます！2021年も宜しくお願い致します。					
W-up	5’00” ×	1		体操	05:00
ジョグ	90’00” ×	1	60～70%	ロングジョグ 駒沢～砧公園数周回～駒沢 ※砧公園エクササイズ→流し その場、「バンザイ腿上げ→流し」×２セット	90’00”
DW	5’00” ×	1		整理体操	05:00
					1:40:00