



【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	
メイン サーキット	3' 30" ×	2	85%~	サーキットトレーニング レスト15秒 ①腕立て伏せ ②スクワットジャンプ ③仰向け腿上げ ④ランジ ⑤ラテラルジャンプ	30秒 10回 30秒 30秒 8回	30秒 12回 40秒 40秒 10回	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	