21_03_06

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	20’00” ×	1		ジョグ・体操			20:00
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
サーキット	3’30” ×	2	70～80%	サーキットトレーニング　レスト15秒			07:00
				①腕立て伏せ	30秒	30秒	
				②スクワットジャンプ	10回	12回	
				③仰向け腿上げ	30秒	40秒	
				④ランジ	30秒	40秒	
				⑤ラテラルジャンプ	8回	10回	
繋ぎ	5’00” ×	2	60～70%	ジョグ			10:00
エクササイズ	1’00” ×	2	70～80%	マーカー前後ジャンプ10回			02:00
↓	1’00” ×	2	70～80%	マーカー左右ジャンプ10回		→階段ダッシュ	02:00
ダッシュ	1’00” ×	2	70～80%	2つのマーカー間をサイドステップ3往復			02:00
	1’00” ×	2	70～80%	いろんな姿勢から合図に反応して			02:00
C-down	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操			05:00
							0:52:00