



## 【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	20'00"	× 1		ジョグ・体操	20:00
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 ①腕立て伏せ 30秒 ②スクワットジャンプ 10回 ③仰向け腿上げ 30秒 ④ランジ 30秒 ⑤ラテラルジャンプ 8回	セットレスト無し 07:00
ジョグ	14'00"	× 1	60~70%	ジョグ	14:00
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	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	→階段ダッシュ 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
					0:54:00