サーキットトレーニング練習メニュー



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 経過時間 | 時間 | メニュー |
| ０ | ２ | 集合・挨拶 |
| ２ | １３ | ウォーミングアップ |
| １５ | ３０ | サーキットトレーニング　開始 |
|  |  |  |
| ①ハードルドリル | １０台・３種×１回　　　背中が曲がらないようバンザイしたまま下見ない。 |
| ②ミニハードルジャンプ | １０台・両足３本、片足２本　　　　　　　　　　　　　　　接地時間を短く。 |
| ③腿上げ | ３０ｍ×１往復　　　　　 　　　　腿を高く上げる。腕をふる。体はそらない。 |
| ④スキップ | ３０ｍ×１往復　　　　　　　　　　　　　　　　　１本目は高く、２本目は速く。 |
| ⑤ＭＢ投げ上げ | １０回　　　　　　　　　　　１本１本全力で。おじぎではなく腰を落とし投げる。 |
| ⑥ＭＢランジ | フロント、バック１０歩ずつ　　　　　　　　　　MBは頭上または抱える |
| ⑦立幅跳 | ８回　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１本１本全力で跳ぶ。 |
| ⑧立ち５段跳び | ３回　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　１本１本全力で跳ぶ。 |
| ⑨手押し車 | ３０歩　　余裕があるなら途中で腕立てをしたり、後ろから引っ張ってもらう |
|  |  |
|  |  |
| ４５ | １０ | サーキットトレーニング終了⇒片付け |
| ５５ | １５ | 変形ダッシュ or 50m |
| ７０ |  | 集合・解散 |
|  |  |  |

【準備】

➀ハードル５台　　②ミニハードル５台　　③MB６個　　　④砂場準備（スコップ、トンボ）

⑤コーン