



【テーマ】

- 肩甲骨を緩めて
- 骨盤から動かす
- 体幹軸・バランス
- ペース感覚

RUN

Menu	Set	強度(MaxHR)	説明	Time
呼吸法				0:05:00
ストレッチ			手足引っ張り合い 横臥せ 肩甲骨回し(ゆっくり根元から！) ウイングストレッチ バックブリッジ(骨盤動き出し) 骨盤歩き(上体連動させて)	0:15:00
スタビライゼーション			プレーン 四つん這い 片足外し(左右) 四つん這い 膝立ち 片足抱え込み 四つん這い 膝立ち 手足抱え込み 片足立ち T字バランス	0:15:00
ランドリル			股関節まわし 前後 ゆっくり ランジ 前後 ゆっくり	0:10:00
W-up	20分 × 1	60-65%	JOG(B-up)	
Main	6000 m × 1	70%	51.5km(Halfmarathon)RacePace+10"	
C-down	10分 × 1	60%		0:50:00
Total				1:35:00