



【テーマ】

- 体幹強化
- ダイナミクスストレッチで体を大きく使う
- 股関節の動きをよくする
- ハイスピードで大きな走りを意識する

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
呼吸法					0:05:00
コアトレーニング				スライド腹筋 バックブリッジ(上げ下げ)プレーン・ストリームライン バックブリッジ(上げてキープ)プレーン・ストリームライン	0:15:00
ダイナミクスストレッチ				チキンウイング(前・後ろ) 大きく肩から手を回して歩く クロス前屈ウォーク フィンガータッチウォーク	0:15:00
ランドリル				股関節まわし(片足ずつ前後) 股関節まわし(両足交互前後)	0:10:00
W-up	1.5 km × 1		60-65%	JOG(B-up)	0:10:00
Main	400 m × 1 300 m × 1	5	85% 65%	hard スプリント/10kmランracePace以上 easy	0:20:00
C-down	10 分 × 1		60%		0:10:00
Total					1:25:00