



【テーマ】

- ダイナミクスストレッチで体を大きく動かす
- スタミナ強化
- 不整地を走ってバランスをよくしよう

RUN

Menu	Set	強度(MaxHR)	説明	Time
呼吸法				0:05:00
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	0:10:00
Main	30 分 × 1	60-65%	JOG	
	10~30 分 × 1	75%	XC-Run 不整地で快調走	
	30 分 × 1	60-65%	JOG	1:30:00
Total				1:45:00