

14_10_25



【テーマ】

- 肩甲骨を緩めて
- 骨盤から動かす
- 体幹軸・バランス
- スピード強化

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 バックブレッヂ(骨盤動き出し)片足上下 骨盤歩き(上体連動させて) | 0:15:00 |
| スタビライゼーション | | | プランク プレーン プランク 片足外し 横ひざ抱え 仰向けプランク(手をつけて) プレーン 仰向けプランク(手をつけて) 片足上げ 仰向けプランク(肘をつけて) プレーン | 0:15:00 |
| ランドリル | | | 片足立ち T字バランス 片足立ち ステップ 前後 片足立ち T字バランス 前後 | 0:10:00 |
| W-up | 20 分 × 1 | 60-65% | JOG(B-up) | |
| Main | 6000 m × 1 | 70%→85% | 2000(B-up)×3 * 500m10秒ずつ上げて最後が 51km(Halfmarathon)RacePace これを続けて3セット | |
| C-down | 10 分 × 1 | 60% | | 0:50:00 |
| Total | | | | 1:35:00 |