



【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 バックブリッジキープ(プレーン・ストリームライン) バックブリッジの片足上げ下げ プレーン バックブリッジの片足上げキープ交互 プレーン	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	
ランドリル			股関節まわし(両足前後) 股関節まわし(前・横・前)ウォーク 前後	0:15:00
W-up	20 分 × 1	60-65%	JOG(B-up)	0:10:00
Main	1000 m × 1	70%	51.5 Race pace +10"/km	
	1000 m × 1	60%	easy jog	
	400 m × 1	80%	51.5 Race pace	
	400 m × 1	60%	easy jog	
	200 m × 1	90%	51.5 Race pace -10"/km	
	200 m × 1	60%	easy jog	
C-down	10 分 × 1	60%		0:50:00
Total				1:35:00