

14_11_22



【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
- ペース感覚をつかむ

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 バックブリッジの片足横ひらいて伸ばして戻す 交互	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(ベーシック) 股関節まわし(BUNBUN)	0:15:00
				0:10:00
W-up	20 分 × 1	60-65%	JOG(B-up)	
Main	6000 m × 1	70%	51.5km(Halfmarathon)RacePace+10~20"	
C-down	10 分 × 1	60%		0:50:00
Total				1:35:00