

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			<b>スライド腹筋</b> 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			<b>チキンウイング(前・後ろ)</b> 大きく肩から手を回して歩く <b>クロス前屈ウォーク</b> <b>フィンガータッチウォーク</b>	
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
<b>Total</b>				<b>1:35:00</b>