



## 【テーマ】

- 下半身強化
- 筋力アップ
- 耐乳酸運動
- 怪我予防

## RUN

| Menu        | Set  | 強度(MaxHR) | 説明  | Time    |
|-------------|--|-----------|---|---------|
| 呼吸法         |  |           | 腹式と胸式<br>腹式で吐出し後10回お腹を押し返す  | 0:05:00 |
| ストレッチ       |  |           | 腰ひねり(左右)<br>足抱え込み伸ばし(左右)<br>つま先掴み足裏伸ばし(左右)<br>前裏伸ばし(左右)           | 0:10:00 |
| コアトレーニング    | 10 回 × 1   |           | 垂直腹筋  |         |
| ダイナミクスストレッチ | 10 回 × 2<br>10 回 × 1<br>10 回 × 1<br>10 秒 × 1<br>往路:前歩き 復路:後歩き  |           | 壁足振り(左右)<br>壁カーフレース<br>壁スクワット(上下)<br>壁スクワット(キープ)<br>ラウンジひねり歩き(前後) | 0:10:00 |
| ランドリル       | 往復 x 1<br>往路:右足 復路:左足<br>往復 x 1<br>往復 x 1  |           | スキップ<br>片足もも上げ(前上下)<br>バットキック(腰に手をあてて)<br>ジャンプ                    | 0:25:00 |
| W-up        | 20 分 × 1   | 60-65%    | ウォームアップジョグ 2.5km  | 0:20:00 |
| Main        | サーキットメニュー<br>10 回 x 1<br>20 回 x 1<br>10 回 x 1<br>5-10 回 x 1<br>30 秒 x 1<br>サーキットごとを、1分間のジョグでつなぎ、5種目のサーキットセットを2周回 |           | バイランス<br>腕立てランニング<br>抱え込みジャンプ<br>バービージャンプ<br>もも上げ                 | 0:20:00 |
| C-down      | 15 分 × 1   | 60%       | クールダウンジョグ 2.0km   | 0:15:00 |
| Total       |  |           |   | 1:45:00 |