



## 【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 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) 足抱え込み伸ばし(左右) つま先掴み足裏伸ばし(左右) 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 10 回 × 1 10 回 × 1 10 秒 × 1 往路:前歩き 復路:後歩き		壁足振り(左右) 壁カーフーズ 壁スクワット(上下) 壁スクワット(キープ) ラウンジひねり歩き(前後)	0:10:00
ランドリル	往復 × 1 往路:右足 復路:左足 往復 × 1 往復 × 1		スキップ 片足もも上げ(前横上下) バットキック(腕振り) 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 10 回 × 1 10 回 × 1 10 回 × 1 10 秒 × 1 サーキット後すぐに、 往路100メートルのダッシュ、復路ジョグでつなぐ、4種目のサーキットセットを3周回		ランジスクワット(右足前、左足後) ランジスクワット(左足前、右足後) スクワット(上下) スクワット(キープ)	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