



【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
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) 壁カーフレイズ 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 x 1 往路:右足 復路:左足 往復 x 1 往復 x 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	0:15:00
Main		15~17K	LSD(ロングスローディスタンス) 長い距離を一定のペースで走る	1:40:00
Total				2:10:00