



【テーマ】

- 体幹強化
- バランス力強化
- フォーム意識

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
呼吸法					0:05:00
ストレッチ				手足引っ張り合い(左、右、交互) えびぞり えびぞりひねり(左右) えびぞりーヒップアップ 四つん這い(背中上下)	0:10:00
コアトレーニング	20回 10秒キープ 10回 10回	1 1 1 1		足クロス腹筋 背筋(両手上げ) しこ片足上げ(交互) しこ片足上げ(両足)	0:05:00
バランス	左右10秒ずつ 左右10秒ずつ 左右10秒ずつ	1 1 1		ヨガバランス(手腰) ダイナゴナル(キープ) T字バランス(キープ)	0:05:00
ペアトレーニング	15秒 10回 往復	1 1 1		手押し(両足) 馬跳び 手押し車	0:25:00
ランドリル					
	往路ハードル/復路ラダー	1		両足ジャンプ	
	往路ハードル/復路ラダー	2		横両足ジャンプ(左右)	
	往路ハードル/復路ラダー	1		90度両足ジャンプ	
	往路ハードル/復路ラダー	2		片足ジャンプ(左右)	
	往路ハードル/復路ラダー	1		ももあげ	
	往路ハードル/復路ラダー	2		横向もも上げ(左右)	0:15:00
ランメニュー					
階段登り下り	10分 × 1	1	75%	一段ずつしっかり登る	
ジョグ	10分 × 1	2	65%	フォームを気をつける	0:20:00
Total					1:25:00