

15\_01\_17



- 【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)	0:05:00
バランス	左右10秒ずつ 左右10回ずつ 左右10回ずつ	1 1 1		ヨガバランス(ストリーム) ダイナゴナル(足引き寄せ) T字バランス(足引き寄せ)	0:15:00
ランメニュー	砧ロングラン 14~16K		65%	ゆっくり同じペースで長く走る	1:45:00
Total					2:10:00