



- 【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	1		足クロス腹筋	
	10秒キープ	1		背筋(両手両足上げ)	
	10回	1		しこ片足上げ(交互)	
	10回	1		しこ片足上げ(両足)	0:05:00
バランス	左右10回ずつ	1		ヨガバランス(手を横位置から上下)	
	左右10回ずつ	1		ダイナゴナル(手足抱え込む)	
	左右10回ずつ	1		T字バランス(手足引き寄せる)	0:05:00
ペアトレーニング	左右15秒ずつ	1		手押し(片足)	
	10回	1		馬跳びくぐり	
	往復	1		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		1		片足ジャンプ	
往路ハードル／復路ラダー		2		ももあげ(左右)	
往路ハードル／復路ラダー		2		横向もも上げ(左右)	0:20:00
ランメニュー					
インターバル	400 M ×		85%	メリハリをつけて速く走る	
ジョグ	400 M ×	4~5	65%	リカバリー	0:40:00
Total					1:50:00