



【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
バランス	左右10秒ずつ 左右10秒ずつ 左右5回ずつ	1 1 1		ヨガバランス(ストリームで目を瞑る) ダイナゴナル(手足広げ目を瞑る) T字バランス(片足スクワット)	0:10:00
ランメニュー	砧ロングラン 14~16キロ		65%	ゆっくり同じペースで長く走る	1:45:00
Total					2:10:00