



【テーマ】

- 体幹強化
- ダイナミクスストレッチで体を大きく使う
- 多様な動作に慣れる

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
呼吸法				腹式、胸式、腹式10回押し返す	0:05:00
ダイナミクスストレッチ				手足引き伸ばし(左、右、交互)	0:10:00
	10 回	左右	1	ラウンジひねり	
	5 回	左右	1	フィンガーチップ足裏伸ばし	
	10 回		1	横伸脚しこ(左右移動)	
	10 回		1	ももあげランニング(腕立て姿勢)	
コアトレーニング				回転プランク	0:10:00
	15 秒 x	5	2	(正面、右横、仰向け、左横、正面)	
	10 回		1	手伸ばしプランク(右左交互)	
	20 秒		1	手伸ばしブリッジ(キープ)	
マット運動				スパイダーウォーク(うつ伏せ)	0:25:00
	1 往復			前転	
	1 往復			後転	
	1 往復			側転	
ランメニュー				グループに分かれて、	0:45:00
				毎15分ずつ、各種目をローテーション	
	15 分			1. ハードル・ラダー	
	15 分	3		2. 階段往復	
	15 分			3. ジョグ	
Total					1:35:00