

15\_02\_14



## 【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
- スタミナ作り

## 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) ラウンジひねり	
	10 回	左右	1	フィンガーチップ足裏伸ばし	
	5 回	左右	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)	0:10:00
	10 回		1		
コアトレーニング	15 秒 x 5	2		回転プランク (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)	0:15:00
ランメニュー			65%	砵ロングラン(14~17キロ)  ペースを維持してゆっくり走る 公園内は、少しペースを上げる	1:50:00
Total					2:20:00