

15_02_21



【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
- 一定のペースで、インターバルを走ろう

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)	
	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)	0:10:00
コアトレーニング				回転プランク	
	15 秒 x 5		2	(正面→右横→仰向け→左横→正面)	
	15 秒		1	手伸ばしプランク(片手キープ)	
	10 回		1	手伸ばしブリッジ(片足交互)	0:10:00
マット運動				スパイダーウォーク(うつ伏せ)	
	1 往復			前転	
	1 往復			後転	
	1 往復			側転	0:25:00
ランメニュー					
				1周目	スタート地点
				1000m ハード	0m
				1000m イージー	1000m
				2周目	スタート地点
				400m ハード	0m
				400m イージー	400m
				400m ハード	800m
				400m イージー	1200m
				400m ハード	1600m
				400m イージー	2000m
				3周目	スタート地点
				1000m ハード	400m
				1000m イージー	1400m
					1:00:00
Total					1:45:00