

15_02_28



【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)	
	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	15 秒 x 5	2		回転プランク	
				(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)	0:15:00
ランメニュー			65%	砧ロングラン(14~17キロ)	1:50:00
				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	
Total					2:15:00