

15_03_14



【テーマ】

- 2人組になって、お互いの柔軟性を確かめよう
- 腹筋を重点的に鍛えて、さらなる体幹強化
- ドリルで、色々な足の動きや着地を感じてみよう
- 砵周回で、ペースを維持してしっかり走ろう

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
ペアストレッチ				*2人組になってストレッチ*	0:15:00
				脇ほぐし	
	両脇	×	1	1. ストリームラインの姿勢でほぐす もも裏伸ばし	
	左右	×	1	1. 膝を曲げお腹に向かって倒す	
	左右	×	1	2. 膝を曲げたまま内側へ倒す	
	左右	×	1	3. 膝を曲げたまま外側へ倒す	
	左右	×	1	4. 膝を曲げ回転(左回りと右回り)	
	左右	×	1	5. 足を伸ばし正面へゆっくり倒す	
	左右	×	1	6. 足を伸ばしつま先を下方へ押す	
	左右	×	1	7. 足を伸ばしたまま内側へ倒す	
	左右	×	1	8. 足を伸ばしたまま外側へ倒す	
コアトレーニング	10 回	×	1	パンチ腹筋(2人組) 相手の手を、パンチするように上半身を上げる	0:10:00
	10 回	×	1	V字腹筋(体を折り曲げる動作)	
	10 回	×	1	バランス腹筋(両足を伸ばし戻す)	
	10 回	×	1	バランス足交互腹筋	
	20 秒	×	1	お尻上げ(上げたままキープ)	
ランメニュー				砵ロングラン トータル14キロから16キロ 往路:約5キロゆっくり 砵周回:2~3周を各自のペース 復路:約5キロゆっくり	1:30:00
Total					2:00:00