

15\_04\_04



## 【テーマ】

- スイムでの疲労をリセット
- 更に上半身の強化
- 素早く体を反応させ、敏捷性を高めよう
- ハードとイージーのメリハリをつけて走ろう

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
呼吸法					0:05:00
ストレッチ&補強	《マット》			手足引っ張り合い(左右交互) 猫のポーズ(正面、左右肩入れ) えびぞり えびぞりひねり(左右) えびぞりーヒップアップ 四つん這い(背中上下) 腕立て(膝を立て床に胸を近づける)	0:10:00
	10回	1			
ストレッチ&補強	《壁と平均台》			胸まわり伸ばし(肘を曲げて伸ばす) 肋骨に手を添える 壁に肘あて(脇の下を意識) 両手バック伸ばし リバースプッシュ(平均台)	0:10:00
	10回	1			
ランドリル					0:10:00
往路ラダー／復路エアラダー		2		ーマス1歩	
往路ラダー／復路エアラダー		4		ーマス2歩(左右交互)	
往路ラダー／復路エアラダー		2		ーマス3歩	
往路ラダー／復路エアラダー		2		中中外外	
アジリティ	20秒	2		上下左右	0:05:00
ランメニュー			65%	アップ(階段広場を2～3周) グループに分かれる	1:00:00
		4~6	80%	ダッシュ後 (1周ジョグ+階段上りダッシュ)×2 ※セットレスト 2分	
Total					1:40:00