



【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
- 一定の速度で走れるように意識しよう

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 | | | | ペース走 | 1:00:00 |
| | | | 60% | 全員で1周アップ | |
| | | | 80% | ・A 4:00 8~10km | |
| | | | 80% | ・B 5:30 4~6km | |
| | | | 80% | ・C 6:00 4km | |
| Total | | | | | 1:40:00 |