



【テーマ】

- 体のバランスを整える
- リセット&アライメント
- ストライド+ピッチを意識
- ラスト1周はレースペース以上で走る

RUN

Menu	Set	強度(MaxHR)	説明	Time
呼吸法			腹式、胸式、腹式(10回押し返す) 手足引っ張り合い	
ストレッチ	《マット》		アームスライド アームスライド手首ひねり 両膝抱え込み 腰ひねり伸ばし 腕回し ひざ曲げ伸ばし(90度) 仰向けカエル足 肩伸ばしひねり(外側)	0:15:00
コアトレーニング	10 秒 × 2 10 秒 × 1 10 秒 × 2 10 回 × 1		ダイアゴナルキープ(右手左足、交互) プランク(正面、左右足、左右手) サイドブリッジ バックブリッジ(片足上げ)	0:10:00
ランドリル			歩行 ランジ(プレーン) 股関節回し(前後) 片足スキップ 前 片足スキップ 前横前 Aスキップ バットキック	0:10:00
ランメニュー			ビルドアップ走	0:50:00
		70~85%	A 4:20 4:10 4:00 3:50	
		70~85%	B 5:40 5:30 5:20	
		70~85%	C 6:10 6:00 5:50	
			※1周ごとに-10秒	
Total				1:25:00