



【テーマ】

- 体のバランスを整える
- リセット&アライメント
- 不整地の中で、脚力強化
- 公園内では速いペースで走る

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 回 × 2 5 回 × 2 10 回 × 2 5 回 × 2 20 回 × 1 20 回 × 1 10 回 × 4 10 回 × 1		スクワット 片足スクワット 左右5回ずつ カーフレイズ 片足カーフレイズ 左右5回ずつ 腿上げ ツイストジャンプ 片足股関節回し 右左足 前後 片足股関節回し 左右足 上下	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			砧ロングラン(14~17キロ) 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	1:30:00
Total				2:05:00