

15\_05\_30



## 【テーマ】

- 体のバランスを整える
- リセット&アライメント
- トップスピードを上げていく
- バネのある走りをする

## 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				変化走 800m H/E ・A 400m 84秒目安 ・B ・C	0:50:00
Total					1:25:00