



【テーマ】

- 軸の強化
- 身体の中心を使って、ポジションアップ
- 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	0:05:00
呼吸法				腹式、胸式、腹式(10回押し返す) 手足引っ張り合い	0:05:00
補強&ストレッチ	《マット》	5回	2	上体起こし(手は前ならえ)	0:10:00
		5回	2	上体起こし左右ひねり	
		10秒	1	長座体前屈	
		10秒	1	開脚前屈 左右前	
			1	開脚斜め開き 左右 (脇の下意識)	
			1	大腿筋膜張筋を伸ばす 左右	
			1	猫のポーズ	
			1	肘を床につける 左右	
			1	開脚して膝をつける 左右 両方	
コアトレ(ペア)	《ボール》	10回	2	脚上げ腹筋	0:10:00
		10回	2	ツイストパス	
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 流し←芝生の上	1:30:00
		3~5			
Total					2:00:00