



【テーマ】

- 軸の強化
- 身体を中心を使って、ポジションアップ
- スピード強化
- キツくなった時こそ軸を意識

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
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	
ランドリル				チキンウイング 前後 肩甲骨寄せウオーク 腕振りウオーク 股関節回し2ステップ 中～外 股関節回し2ステップ 外～中 振り子ランジ 腿上げ 前 右 左 後ろ 抱え込みジャンプ5回⇒ダッシュ	0:10:00
				振り子ランジ 腿上げ⇒正面⇒右向き⇒左向き⇒後ろ向き 抱え込みジャンプ5回⇒ダッシュ	0:10:00
ランメニュー				駒沢3周	
			75～80%	1周目 500m×4 H/E H/E	
			80～85%	2周目 400m×5 H/E H/E H	
			85～90%	3周目 200m×10 H/E	0:50:00
Total					1:35:00