

15_07_11



【テーマ】

- 背筋を意識した姿勢作り
- 身体の軸+背筋を使ってポジションアップ
- フォームを意識しながらレースペースで走る

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
	《マット》	10回	1	ヒップアップ(上げて下ろす)	
		10秒	1	ヒップアップ(キープ)	
		10秒	1	ブリッチ(出来る方のみ)	
				肩甲骨伸ばし	
		10秒	1	腰ひねり(左右)	
ペアストレッチ			1	背中合わせ	
			1	サイド伸ばし(左右)	
			1	肩甲骨寄せ	
			1	足掛け引っ張り合い(お尻意識)	0:10:00
コアトレ(ペア)			2	背筋15回+ キープ10秒	
		10回	1	クロスタッチ	0:10:00
ランドリル				スキップ	
				腕回しスキップ	
				クロスステップ	
				クロスオーバーステップ	
				バットキック	
				腿上げ	
				ペア腿上げ	0:10:00
ランメニュー				ペース走6~10km	
			75~80%	A 4:00~3:50	
			75~80%	B	
			75~80%	C	0:50:00
Total					1:25:00