

15\_07\_25



## 【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
- 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
	《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	
		3~5		流し←芝生の上	1:30:00
Total					1:55:00