



【 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
ペアストレッチ	《マット》	10回 10秒 10秒 10秒 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1 1	ヒップアップ(上げて下ろす) ヒップアップ(キープ) ブリッヂ(出来る方のみ) 肩甲骨伸ばし 腰ひねり(左右) 背中合わせ サイド伸ばし(左右) 肩甲骨寄せ 足掛け引っ張り合い(お尻意識)	0:10:00
コアトレ(ペア)		2 10回	1	背筋15回+ キープ10秒 クロスタッチ	0:10:00
ランメニュー		3~5		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
Total					1:55:00