



【テーマ】

- 腿裏の使い方を覚えよう
- 下半身の基本動作+姿勢作り
- スピードの強弱を意識

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
ストレッチ	10秒	1		バックショルダー	0:10:00
	10秒	1		腰ひねり伸ばし	
	5回	1		腕回し(大きくまわす)	
	10秒	1		前腿伸ばし(足首を持つ)	
ペアストレッチ	10秒	1		片足持ち上げ	
	10秒	1		開脚前屈(手を繋ぎお互い引っ張り合う)	
	10秒	1		仰向け抱えこみ	
	10秒	1		腿裏伸ばし	
ペアコアトレ	10回	1		レッグカール(左右5秒ずつ)	0:10:00
	10回	1		片手クロスタッチ	
	20回	1		スクワット15回+スクワットジャンプ5回	
ランドリル				前屈ウォーク つま先タッチステップ(前) つま先タッチステップ(後ろ) スケーティング ペア腿上げ	0:10:00
ランメニュー			65~75%	ウェーブ走<距離:6km~8km>	0:50:00
		4		A 1km(4:30)+1km(4:00)の繰り返し	
		3		B 1km(5:00)+1km(4:30)の繰り返し	
		3		C 1km(5:30)+1km(5:00)の繰り返し	
Total					1:25:00