



- 【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
 - 持久力の向上

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			80~90%	1000mインターバル<8分サークル>	0:50:00
		5		A 1000m 3:30~3:40	
		5		B 1000m 4:30~4:40	
		5		C 1000m 5:30~5:40	
				※ABC一斉スタート	
Total					1:25:00