

2015\_08\_15



## 【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
- 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
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	
ランメニュー			65~75%	砧ロングラン<距離:14km~17km> ・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×3本~5本(芝の上)	1:00:00
Total					1:25:00