



- 【テーマ】
- 腿裏の使い方を覚えよう
 - 重心移動を意識しよう
 - 後半1000mのペースをキープして走ろう

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		手脚リラックス	0:10:00
	10秒	1		前腿伸ばし	
	10秒	1		腿裏伸ばし	
	10秒	1		前腿(肘をつける)	
	10秒	1		前腿(片手を足の外に)	
	10秒	1		腿裏(90度)	
コアトレーニング	10回	1		レックレイズ	0:10:00
	10回	1		ピップレイズ	
	20回	1		ニートチェスト	
	10回	1		キックタッチ(左右10回ずつ)	
	10回	1		ウォーキングランジ	
	10回	1		サイドランジ(左右5回ずつ)	
ランドリル				ジャンプ 2ステップ マーチング(切り替え) 両足バウンディング 中間腿上げ	0:10:00
ランメニュー			80~85%	2000mのインターバル	0:50:00
		3		A 2000m(3:50/km)×3本	
		2		B 2000m(4:10/km)×2本+1000m	
		2		C 2000m(5:00/km)×2本	
Total					1:25:00