



## 【テーマ】

- 腿裏の使い方を覚えよう
- 重心移動を意識しよう
- ハードとイージーのメリハリをつけて走りましょう

## 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			70~80%	6km~8km変化走 A 1km(3:50)と1km(4:40)の繰り返し B 1km(4:10)と1km(4:50)の繰り返し C 1km(5:00)と1km(5:40)の繰り返し	0:50:00
Total					1:25:00