

2015_09_19



【テーマ】

- 腿裏の使い方を覚えよう
- 重心移動を意識しよう
- 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		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			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					1:35:00