

2015_10_10



【テーマ】

- ストライドを広げよう
- 体幹を鍛えて軸を意識した走りにしよう
- レースで使えるウォーミングアップ！
- ペースを刻んで走ろう

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
ペアストレッチ				* 2人組 * 三段階股関節ストレッチ	
	10秒	1		1.足の裏を合わせ下方へ押す	
	10秒	1		2.斜め45度の方向に押す	
	10秒	1		3.お尻に足を近付け下方へ押す	
	10秒	1		股関節まわし(左右)	
	3回	1		腰ひねり	
	10秒	1		90度股関節開脚	
	10秒	1		前後開脚押し	0:10:00
コアトレーニング	10回	1		連続ドロイン	
	5回	2		クロスバランス10秒キープ(左右)	
	3回	2		サイドクランチ3秒キープ(左右)	0:10:00
ランドリル		2		肩回し小走り	
		2		スキップ	
		1		サイドステップ(左右)	
		1		足上げステップ	
		2		腿上げ	
		2		ペア腿上げ	0:15:00
ランメニュー			65~75%	ペース走7km+1000m A 7km(4:30/km)+1000m(4:00/km) B 6km(5:00/km)+1000m(4:30/km) C 4km(6:00/km)+1000m(5:30/km)	0:50:00
Total					1:30:00