



- 【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！
 - ペースコントロールをできるようにしよう

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 *	
				<u>三段階股関節ストレッチ</u>	
	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%	ビルドアップ走7km	0:50:00
				A ①4:30,②4:20,③4:10,④4:00	
				B ①4:55,②4:45,③4:35~4:40	
				C ①5:20,②5:10,③5:00	
				※①:駒沢公園1周目	
Total					1:30:00