

2015_11_14



【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
ストレッチ	10	1		腸脛靭帯 右手左足の外側斜め 体幹、体側伸ばし	
	10秒	1		手組んで上、横、後ろ、前	
	10秒	1		猫のポーズ(正面、左右肩入れ)	
	10秒	1		肘を床につける 左右	
	10秒	1		えびぞり	
	10秒	1		えびぞりひねり(左右)	
	10秒	1		えびぞりーヒップアップ	0:10:00
ペアコアトレ	5回	2		腹筋(5秒かけて起こして5秒かけて倒す)	
	10回	1		腹斜筋 10回+5秒キープ	
	20回	1		背筋 20回	0:15:00
ランドリル		1		腕回しサイドステップ(左右)	
		1		キャリオカステップ(左右)	
		1		キャリオカジャンプステップ(左右)	
		2		バウンディング	
		2		アジリティ	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					1:35:00