

2015_12_12



【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！
- 高い強度でのスピード動き作り

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		仰向け姿勢腕伸ばし(頭、正面、左右)	
	10秒	1		股関節	
	10秒	1		腸脛靭帯 右手左足の外側斜め	
	10秒	1		アキレス腱(カカトアップ、カカトダウン)	
	10秒	1		カーフストレッチ(前足のカカトを地面につける)	
	10秒	1		ハムストリング(片足前を出す)	
	10回	2		腕立て(①正面、②左右顔いれ)	0:10:00
ペアコアトレ	10回	2		腰上げ、つま先タッチ、バタ足(20回)、キープ	
	20回	2		脚上げ腹筋 1正面、2ランダム	
	10回	1		腕立て+スクワット(手押し車姿勢) ※二人同時に行う！	0:15:00
ランドリル		1		腕回しサイドステップ(左右)	
		2		腿上げ	
		2		バウンディング	
		2		アジリティ(後ろ向き+ジャンプ+切り返し)	0:15:00
ランメニュー			80~90%	ショートインターバル 400m×3~5本 A 80秒目安 約3:30ペース 5分サークル B 92秒目安 約3:50ペース 7分サークル C 108秒~120秒目安 約4:30~5:00ペース ※1周800mコース ※Cのみ最後の人がスタート地に戻ったら、 C全員スタート	0:50:00
Total					1:35:00