

2016_01_09



【テーマ】

●身体を慣らしていきましょう

●

●

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秒	1		仰向け 片足抱え込みからの腰捻り	
	10秒	1		腸脛靭帯 片足横で身体をうつ伏せ	
	10秒	1		うつ伏せ 蛙足	
	10秒	1		うつ伏せ 蛙足からの上体そらし	
	10秒	1		膝まげ腿伸ばし	
	10秒	1		座り姿勢 後ろ肩伸ばし 指先前後	0:10:00
ペアコアトレ(ボール使用)	10回	2		足に挟みながら上体起こし(引き付け)	
		3		ツイスト 6回ひねり3回素早く前に	
	5回	1		V字 キャッチ(手足)	0:15:00
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		4~6	65%	ペース走 ・A 5:00 4周 ・B 5:40 3周 ・C 6:30 2周	0:50:00
					1:35:00