

2016\_01\_23



【テーマ】

●不整地の中で、脚力強化

## 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
ランメニュー			65~75%	砧ロングラン<距離:14km~17km> ・ペースを維持してゆっくり走る ・公園内は、少しペースを上げる ・流し×3本~5本(芝の上)	1:00:00
Total					1:30:00