

2016\_02\_06



- 【テーマ】
- スピード力の向上
  - 上半身の柔軟性の向上
  -

## 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回	1		猫のポーズ(正面、左右肩入れ) えびぞり えびぞりひねり(左右) えびぞりーヒップアップ 四つん這い(背中上下) 腕立て(膝を立て床に胸を近づける)	0:10:00
ストレッチ2	10回	1		胸まわり伸ばし(肘を曲げて伸ばす) 肋骨に手を添える 壁に肘あて(脇の下を意識) 両手バック伸ばし リバースプッシュ(平均台)	0:10:00
ランドリル		2		肩回し小走り	
		2		サイドステップ(左右)	
		2		バウンディング	
		2		2ステップ腿上げ	
		2		腿上げ	
ランメニュー			90%	400m×7本 A、88秒以下 B、96秒以下 C、108秒以下 ※レスト3分	0:50:00
					1:15:00