

2016_02_20



【テーマ】
●スピード持続力の向上

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 2 2 2 2	肩回し小走り サイドステップ(左右) バウンディング 2ステップ腿上げ 腿上げ	
ランメニュー		65%	2000m走 ・A 7:40 3周 1km3:50ペース ・B 8:00 2周+1000m ・C 10:00 2周+逆走周りでJOG ※レスト3分	0:50:00
Total				1:15:00