



【テーマ】

- 股関節の動きを良くしていこう
- ダイナミックストレッチでW-UP 怪我予防
- 筋温を温め、関節の動きをよくする
- ラスト1000mはレースペース以上で走る

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	《マット》		アームスライド アームスライド手首ひねり 両膝抱え込み 腰ひねり伸ばし 股関節 ひざ曲げ伸ばし(90度) 仰向けカエル足 アキレス腱	0:15:00
ダイナミックストレッチ	10 回 × 2 10 回 × 2 10 回 × 2 10 回 × 2 10 回 × 2		・脚振り前後 ハムスト 腸腰筋を意識 ・脚振り左右 大殿筋 内転筋 ・後ろステップ腿上げ ランニングフォーム意識 ・四股踏み足タッチ ・相撲スクワット 股関節 足首など	0:15:00
ランドリル+フォーム			脚振り前後+フォーム 脚振り左右+フォーム 後ろステップ腿上げ+フォーム 四股踏み足タッチ+フォーム 相撲スクワット+フォーム etc	
ランメニュー		70~85%	800m×2+1000m×1 800mコースを2周した後、 2000mコースで1000m×1 ※ABC 全員で走る 1000mでスピードの刺激を入れる	0:50:00
Total				1:25:00