

2016_04_09



【テーマ】

- 股関節の動きと肩甲骨を良くしていこう
- ダイナミックストレッチでW-UP 怪我予防
-
-

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》			背中 肩 首 バックショルダー 腰ひねり伸ばし 腕回し交互(前後大きく5回ずつ) 前腿伸ばし(足首を持つ)	
ペアストレッチ (ほぐし)		10秒	1	片足持ち上げ	
		10秒	1	開脚前屈(手を繋ぎお互い引っ張り合う)	
		10秒	1	仰向け抱えこみ	
		10秒	1	腿裏を伸ばし	0:10:00
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 片足股関節回し 右左足 前後 片足股関節回し 左右足 上下	
		10 回 × 4			
		10 回 × 2			
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					1:05:00