

2016\_04\_16



## 【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
- 不整地の中で、脚力強化
- 公園内では速いペースで走る

## 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	
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			・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