



## 【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
- 筋肉を温める 関節の動きをよくする

## 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
ランドリル+フォーム			脚振り前後+フォーム(ストライド広く) 脚振り左右+フォーム 後ろステップ腿上げ+フォーム(胸の位置を高く) 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			800m×1+2500m×1 800mコースを2周した後、 2500mコースで1000m+500m1000m  ※ABC 全員で走る(2000m可) 1000m部分でスピードの刺激を入れる 500mは繋ぎ、	0:50:00
Total				1:20:00