



- 【テーマ】
- 体のバランスを整える
 - リセット&アライメント
 - トップスピードを上げていく
 - バネのある走りをする

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 腕回し ひざ曲げ伸ばし(90度) 仰向けカエル足 肩伸ばしひねり(外側) | 0:15:00 |
| コアトレーニング | 10 秒 × 2 10 秒 × 1 10 秒 × 2 10 回 × 1 | | ダイアゴナルキープ(右手左足、交互) プランク(正面、左右足、左右手) サイドブリッジ バックブリッジ(片足上げ) | 0:10:00 |
| ランドリル | | | 歩行 ランジ(プレーン) 股関節回し(前後) 片足スキップ 前 片足スキップ 前横前 Aスキップ バットキック | 0:10:00 |
| ランメニュー | | | 変化走 800m H/E ・A 400m 84秒目安 ・B ・C | 0:50:00 |
| Total | | | | 1:25:00 |