



- 【テーマ】
- 骨盤の前傾と後傾
 - 出っ尻、反り腰に注意しよう

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》		両膝抱え込み 片足ひねり 長座体前屈 開脚左右前 開脚体側 開脚前後 ヒップアップ ツイスト	0:15:00
エクササイズ			壁の直立キープ スクワット お尻歩き 前後10歩 ① 膝を曲げて、腕振りしながら ② 長座の姿勢で ③ 手を胸の前で組んで ④ 手を万歳の姿勢で	0:20:00
ランドリル			腕振り上下+スキップ サイドジャンプ ツイストジャンプ キャリオカステップ 流し×3本	0:20:00
ランメニュー		70% 70% 70%	A 2周 4/km B 2周 5/km C 2周 6/km 全員で坂道で流し ※前傾を意識し、反り腰にならない ように走る！！	0:30:00
Total				1:25:00