

2016_05_21



【テーマ】

- 骨盤を意識しながら、長い距離を走ろう
- 不整地の中で、脚力強化
- 公園内では早いペースで走る

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》		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)	1:30:00
Total				2:05:00