

2016\_05\_28



## 【テーマ】

- 骨盤の前傾と後傾
- 出っ尻、反り腰に注意しよう
- スピードの変化でもフォームを崩さずに走ろう

## 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			変化走 70%、85% A 3周 1000mごとに 4:30/kmと3:50/km 70%、85% B 3周 1000mごとに 4:50/kmと4:00/km 70%、85% C 2周 1000mごとに 6:00/kmと5:00/km の繰り返し	0:30:00
Total				1:25:00