



【テーマ】
●骨盤の位置に気をつけてラダー

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
呼吸法				手足引っ張り合い(左右交互)	0:05:00
ストレッチ				腕組み 上、左右、後ろ、前 えびぞり えびぞりひねり(左右) えびぞりーヒップアップ 四つん這い(背中上下) 腕立て 三角形	0:10:00
	10回	2			
二人組み				※下半身中心	
ランドリル					0:10:00
往路ラダー／復路エアラダー		2		一マス1歩 横向き	
往路ラダー／復路エアラダー		4		一マス2歩(左右交互)横向き	
往路ラダー／復路エアラダー		2		一マス3歩	
往路ラダー／復路エアラダー		2		中中外外	
腿上げ	20秒	2			0:05:00
ランメニュー					
			70%	・500m×4 H・E・H・E	
			80%	・200m×10 H・Eの繰り返し	1:00:00
※前傾を意識し、反り腰にならないように走る！！					
Total					1:30:00