

2016_06_11



【テーマ】

- 骨盤の位置に気をつけてラダー
- 少ししゃべれるぐらい余裕を持って走ろう
-

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			0:20:00
ランメニュー			70%	ペース走 A 4:30 3周 B C 5:30 2周	0:40:00
Total					1:25:00