

2016_06_18



【テーマ】

- 骨盤を意識しながら、長い距離を走ろう
- 駒沢公園内をロングジョグ

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	10回	2		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
二人組み				※下半身中心	0:10:00
ランメニュー			65~75%	駒沢公園内ロングラン<距離:14km~17km> ・ペースを維持してゆっくり走る 約80分 ・流し×3本~5本	1:20:00
Total					1:45:00