

2016\_07\_16



## 【テーマ】

- 背筋を意識した姿勢作り
- 補強トレーニングで筋力づくり
- レースペースより速くスピードを出して走る

## 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	0:05:00
ストレッチ				肩甲骨、体側、上半身、下半身 を中心に行います	0:15:00
補強トレーニング	10	2		・腕立て(スタンス広く、狭く)	
	5	2		・上体起こし	
	5	2		・上体起こし クロス	
	5	2		・上体起こし つま先タッチ	
	5	2		・上体起こし つま先タッチ クロス	
	5	2		・上体起こし 二段モーション	
	5	2		・上体起こし 二段モーションクロス	
		2		背筋15回+キープ10秒	0:15:00
ランドリル				膝抱え込み ウォーク 1ステップ 片足腿上げ 2ステップ 腿上げ 腿上げ	0:10:00
ランメニュー				1km インターバル A 5分 5本 B 6分 4本 野球場周回 ダウン	0:50:00
Total					1:35:00