



- 【テーマ】
- スピード力の向上
 - 上半身の柔軟性の向上
 -

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
	《マット》	10回	1	背中 肩 首	
		10秒	1	バックショルダー	
		10秒	1	腰ひねり伸ばし	
		10回		腕回し交互(前後大きく5回ずつ)	
コアトレ(ペア)		10回	1	レッグカール(5秒ずつ)	
		10回	1	クロスタッチ	0:10:00
		20回	1	スクワット15回+スクワットジャンプ5回	
		10回	1	サイドランジ	
ランドリル				前屈ウオーク つま先タッチステップ(前) つま先タッチステップ(後ろ) スケーティング ペア腿上げ	0:10:00
ランメニュー				800m×2+1000m×1	
			70~85%	800mコースを2周した後、 2000mコースで1000m×1	0:50:00
				※ABC 全員で走る 1000mでスピードの刺激を入れる	
					1:15:00