

2016\_08\_20



## 【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)<br>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<br>腕回し交互(前後大きく5回ずつ)                                   |         |
| コアトレ(ペア) |       | 10回 | 1         | レッグカールキープ10秒  |         |
|          |       | 10回 | 1         | クロスタッチ  |         |
|          |       | 20回 | 1         | スクワット15回+スクワットジャンプ15回   |         |
|          |       | 10回 | 1         | サイドランジ  | 0:10:00 |
| ランドリル    |       |     |           | 前屈ウォーク<br>つま先タッチステップ(前)<br>つま先タッチステップ(後ろ)<br>スケーティング<br>ペア腿上げ | 0:10:00 |
| ランメニュー   |       | 6   | 80~90%    | 400m×6本<br>※レスト4分サークルで全員で行う                                   | 0:50:00 |
| Total    |       |     |           |   | 1:15:00 |