



- 【テーマ】
- スピードアップをしていく
  - 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 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 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×3 7分30秒サークル	0:50:00
Total					1:15:00