



【テーマ】

- 上半身の柔軟と筋力の向上
- 股関節の動きを確認

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 1			股関節を中心に行います	
ストレッチ 2			肩甲骨周り、肩関節を中心に行います(ペア)	0:15:00
補強トレーニング	3		腕立て 脇閉め 10回	
	3		脚上げ 二人組み ※1セット目 正面 20回 2セット目 左右 20回 3セット目 ランダム 20回	0:15:00
ランドリル			股関節回し 前右 股関節回し 前左 股関節回し 後ろ右 股関節回し 後ろ左 ウインドスプリント 3~4本 ※ドリル前に800mJOGを行う	0:20:00
ランメニュー		70~90%	ビルドアップ走 (1kmごと) A:3周 1周目4:30,4:20 2周目4:10,4:00 3周目フリー B:2周 5:30,5:20,5:11,フリー 1周目5:30,5:20 2周目5:10、残り1kmフ	0:50:00
Total				1:40:00