

2016_10_08



【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 | 10 回 × 1 10 回 × 1 10 回 × 1 10 回 × 1 | 2 | | 仰向け 脚ゆっくり上下 ボールタッチ 90度 ボールタッチ 45度 仰向けキープ ※ボール使用 | 0:10:00 |
| ランドリル | | | | ランジ 正面 ランジ ツイスト ランジ 後ろ向き バウンディング 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 | | | | 変化走 1周目800m→400mずつH/E 2周目800m→H 3周目800m→400mずつE/H 4周目800m→ダウン | 0:20:00 |
| ダウン | | | | 整理体操 | 0:05:00 |
| Total | | | | | 1:15:00 |