

2016_10_15



【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	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		6	80~90%	1周目500mH/E 2周目1000mH/E	0:50:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:45:00