



- 【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			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 1周目5:30,5:20 2周目5:10、残り1kmフリー	0:50:00
Total					1:40:00