



【テーマ】

- 上半身の柔軟と筋力の向上
- 姿勢と脚運びの確認

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				肩関節、大殿筋、中殿筋を中心に行います	0:15:00
補強	20 回 × 1 20 回 × 1 20 回 × 1 20 秒 × 1	2		仰向け 脚ゆっくり上下 (ボール使用) ボール お尻上げ ボールタッチ 45度 仰向けキープ20秒+上下10回 ※ボール使用	0:10:00
ランドリル(ラダー)				1マス1歩 正面 1マス2歩 右足から 正面 1マス3歩 右足から 正面 クロス 横向き ウインドスプリント 3~4本 ※ドリル前に800mJOGを行う ※常に正面を見る!	0:20:00
ランメニュー				ビルドアップ走 (1kmごと) A:3周 70~90% 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	
Total					1:40:00