

2016_12_10



- 【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				大殿筋とハムストリングスを意識	0:10:00
補強 (コア)				回転プランク	
	20 秒 × 1			フロントブリッジ (正面)	
	20 秒 × 1			サイドブリッジ (右側)	
	20 秒 × 1	2		リアブリッジ (仰向け)	
	20 秒 × 1			サイドブリッジ (左側)	
	20 秒 × 1			フロントブリッジ (正面)	
				※間にrest 20秒入れます	0:10:00
補強 (テーマに合わせて)					
	30 秒 × 1	2		片足腿上げキープ 左右	
	10 回 × 1	2		片足スクワット(左右)⇒平均台使用	
	10 回 × 1	2		片足サイドスクワット(左右)⇒平均台使用	
					0:10:00
縄跳び				・前跳び ・片足2歩ずつ ・片足1歩ずつ ・片足1歩ずつで前後右左に進む	0:15:00
ランドリル				・2テンポ腿上げ ・腿上げ ・ペアで反発の意識付け ・バウンディング ・流し2本	0:15:00
ランメニュー				ペース走駒沢公園3周 A: 4'00" B: 4'30" C: 6'00" (2周)	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:40:00