

2017_01_07



テーマ【準備期】

- 姿勢を意識しバランスを整えよう！
- 身体をほぐしていきます

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				指先からつま先まで意識して伸ばす	0:10:00
補強 (コア)	20 秒 × 1 10 回 × 1 10 回 × 1 20 秒 × 1 20 秒 × 1		2	フロントブリッジ (正面) フロントブリッジ (脚タッチ) フロントブリッジ (アリゲーター) サイドブリッジ20秒+10回 脚上げ (左側) サイドブリッジ20秒+10回 脚上げ (右側) ※間にrest 20秒入れます	0:10:00
補強 (バランスを意識して)	10 秒 × 1 10 秒 × 1 10 秒 × 1 10 回 × 1		2	レッグリフト(抱え込み10秒) レッグリフト(手放し10秒) レッグリフト(振り子バランス) クロスバランス	0:10:00
ランドリル				・スキップ ・スキップ後ろ向き ・切り返し 脚上げ 手を叩いたら ・腿上げ10回 ・ボールタッチ	0:15:00
ランメニュー			60~90%	変化走3周(E,H,E,H) A・1000m 5分,4分 A・500m 2分30秒,1分50秒 A・200m 1分、40秒 B・1000m B6分,5分 B・500m 3分,2分20秒 B・200m 1分50秒,25秒	0:45:00
Total					1:35:00