

2017_01_14



テーマ【準備期】

- 姿勢を意識しバランスを整えよう！
- 階段トレーニングを含めた脚づくり

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			フロントブリッジ (正面)	
	10 回 × 1			フロントブリッジ (脚タッチ)	
	10 回 × 1	2		フロントブリッジ (アリゲーター)	
	20 秒 × 1			サイドブリッジ20秒+10回 脚上げ (左側)	
	20 秒 × 1			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	2		レッグリフト(抱え込み10秒)	
	10 秒 × 1	2		レッグリフト(手放し10秒)	
	10 秒 × 1	2		レッグリフト(振り子バランス)	
	10 回 × 1	2		クロスバランス	0:10:00
ランドリル	2			・股関節回し(前)	
	2			・股関節回し(後ろ)	
	2			・スケーティング	
	2			・切り返し 脚上げ 手を叩いたら	
	2			・腿上げ10回	0:15:00
ランメニュー				30分走	
				※階段2往復	
				※橋からテニスコートまではダッシュ	
					0:45:00
Total					1:35:00