

2017_01_21



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)	30 秒 × 1 15 回 × 1 15 回 × 1 20 秒 × 1 20 秒 × 1	2		フロントブリッジ 広く (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 回 × 1 10 回 × 1 10 秒 × 1 10 回 × 1	2		片足ツリー 片足スクワット 左右5回 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	2 2 2 2 2			・股関節回し(前) ステップ ・股関節回し(後ろ) ステップ ・スケータイング ・切り返し 脚上げ 手を叩いたら ・腿上げ10回	0:15:00
ランメニュー			80~90%	400m × 6本 ※レスト4分サークルで全員で行う	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
					0:45:00
Total					2:10:00