



テーマ【準備期】

- 丹田と重心を意識して走ってみよう
- 変化走スピード

## 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				肩甲骨をしっかり動かしていこう	0:10:00
補強 1 (コア+丹田)					
	30 秒 × 1			フロントブリッジ 広く (正面)	
	20 秒 × 1	1		サイドブリッジ20秒+10秒 脚上げ (左側)	
	20 秒 × 1			サイドブリッジ20秒+10秒 脚上げ (右側)	
	20 秒 × 1			脚上げ抱え込み ラクな位置を探す	
	5 回 × 1	2		尻上げジャンプ	0:10:00
<p>・丹田とは、バランスを崩さないで走るためのポイントとなる部位が丹田です。                  ・おへそから5cmほど下の筋肉に力を入れるだけで、カラダのバランスがよくなります。腹筋はへそ周辺</p>					
補強 2 (重心)					
	10 秒 × 2			対角片足立ち	
	10 回 × 2			片足ランニングスクワット(腕振り付き)	
	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
ランドリル		2		・backスキップ ・スケーティング ・前傾腿上げ(2人組) ・ペア腿上げ	0:15:00
ランメニュー				インターバル走 2000m A 2周 8分20秒以内 B 2周 10分以内 ※rest 4分	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:25:00