



テーマ【準備期】

- 丹田と重心を意識して走ってみよう
- スピード持久力向上

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)				
	20 秒 × 1		フロントブリッジ 広く (正面)	
	20 秒 × 1	2	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)	
	30 秒 × 1	2	脚上げ抱え込み ラクな位置を探す 二人組 押し合い	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		片足ツリー	
	10 秒 × 2	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 秒 × 2		ランジキープ	0:10:00
ランドリル		2	・ラダー ・ミニハードル ・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(野球場) A 4周 6分サークル B 3周 7分サークル	0:30:00
ダウン			整理体操	0:05:00
Total				1:25:00