



テーマ【準備期】

- 股関節を意識してストライドを伸ばしていこう
- 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				股関節をしっかり動かしていこう	0:10:00
補強 1 (コア)					
	30 秒 × 1			フロントブリッジ 肩幅 (正面)	
	30 秒 × 1	2		サイドブリッジ20秒+ツイスト8回 (左側)	
	30 秒 × 1			サイドブリッジ20秒+ツイスト8回 (右側)	
	20 回 × 1	2		ヒップリフト 20回	0:10:00
補強 2 (重心)					
	10 回 × 1			片足ランニングスクワット(腕振り付き)	
	10 秒 × 1	2		ランジキープ メディシンボール	
	15 回 × 1			壁 腿上げスプリント	0:10:00
ランメニュー				ウェーブ走 1kmずつ A 4:30、4:15、4:15、4:30 3周 B 5:30、5:00、2周	
ランドリル					
		2		・股関節回しステップ 10、6、4、2回	
		2		・バウンディング	
		2		・ペア腿上げ 正面	0:45:00
				※1周ごとに2回ランドリルを挟む ※Bのみ走る前に行う	
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:25:00