



テーマ【準備期】

- 骨盤の動かし方を覚えていこう
- トップスピードの向上

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				臀部をしっかりと動かしていこう	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)	30 秒 × 1			グラッツ	
	15 回 × 1	2		ストレッチスクワット	
	15 回 × 1	2		壁 腿上げスプリント	
					0:10:00
ランメニュー				全員 400m × 8 4:00サークル	0:32:00
ランドリル		2		・股関節回しステップ 10、6、4、2回 ・もも上げ 10、6、4、2回	0:20:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:32:00