

2017\_04\_22



テーマ

- 骨盤の動かしを意識していこう
- 有酸素+無酸素の動き

## 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				臀部をしっかり動かしていこう	0:10:00
補強 1	10 回 × 1 20 回 × 1	2 2		腕立て 肩幅 (正面) ヒップリフト 20回	0:10:00
補強 2	30 秒 × 1 30 秒 × 2 30 秒 × 1	3		グラッツ リニアグラッツ 壁 腿上げ	0:15:00
ランドリル				・ミニハードル ・腿上げ、ジャンプ中心	0:20:00
ランメニュー				・30分走 ダッシュ、階段を含む	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:35:00