



テーマ

- 背中を鍛え、肩甲骨を動かしていこう
- レースペースの向上

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				肩、肩甲骨をしっかりと動かしていこう	0:10:00
補強 1	10 回 × 1 5 回 × 1	2		腕立て 肩幅 (正面) V字 腹筋	0:10:00
補強 2	10 回 × 1 10 秒 × 1 10 秒 × 1	3		バックエクステンション フロアX フロアW	0:15:00
ランドリル				・腕回しスキップ ・腕回し交差	0:20:00
ランメニュー				・2000m × 2 +1000m A.9'00、8'40、4'00 ・2000m × 2 B11'00 ※rest 3'00	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:35:00