

2017\_05\_13



テーマ

- 背中を鍛え、肩甲骨を動かしていこう
- 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				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(ノーマル) バックエクステンション(X) バックエクステンション(W)	0:15:00
ランドリル	4 回 × 1			・縄跳び(前・後ろ・横跳びetc) ・Long 流し 反発とストライド意識	0:20:00
ランメニュー				・変化走 500mE/H+1000m A. E⇒2:30、H⇒1:50 2周  B. E⇒3:00、H⇒2:30 1周  ※ラスト:1000m	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:35:00