

2017_05_27



テーマ

●背中を鍛え、肩甲骨を動かしていこう

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			・腕回し ・サイドステップ ・バウンディング ・Long 流し 反発とストライド意識	0:20:00
ランメニュー			65%	30分完走 ・ダッシュ+階段を含みます	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:35:00