



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	5 回 × 1 5 回 × 1	2		V字 腹筋 V字 2段モーション	0:10:00
	10 回 × 1	2		バックエクステンション(W)	
補強 2	10 回 × 2 10 回 × 2 10 回 × 2	1 1 1		・肩甲骨を寄せる(上下) ・肩甲骨を開く(手の平を上にして) ・肩甲骨を開く(斜めにして)	
ランドリル	10 回 × 2 10 回 × 2 10 回 × 2	1 1 1		・肩甲骨を寄せる(上下) ・肩甲骨を開く(手の平を上にして) ・肩甲骨を開く(斜めにして) ※室内で行った動き+流し	0:20:00
ランメニュー	5 回 1 回	1 1	85% 80%	300m+100mjog 1000 × 1	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:20:00