

2017_06_17



テーマ

- 下半身の強化と着地の意識
- バネを使った走りを身に付けよう

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 10 回 × 1 10 秒 × 1	2		脚上げ上下 脚上げ引き付け 脚伸ばし ※ボール使用	0:10:00
補強 2	30 秒 × 1 30 秒 × 1 10 回 × 1 15 回 × 1	2		グラッツ リニアグラッツ スクワット 壁 腿上げスプリント	0:10:00
ランメニュー				ペース走 A 5分 2周+1周200mE/H B 1周200mE/H + 6分 1周	0:30:00
ランドリル		2		最初と最後にドリルを行います！ ・バウンディング 8、6、4、2回 ・腿上げ 8、6、4、2回	0:15:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:25:00