

2017_06_24



テーマ

- 下半身の強化と着地の意識
- カまずにラクに走ろう

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
ランメニュー				ロング走 15km～20km ※砧公園or駒沢公園 終わったら流し3～5本必ず入れる	1:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					2:00:00