



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 |
| ランメニュー | | | | ビルドアップ走 A 5:00、4:45、4:30、 B 6:00、5:45、 ※1周ごとに上げていく | 0:30:00 |
| ダウン | | | | 整理体操 | 0:05:00 |
| Total | | | | | 1:25:00 |