



テーマ

●下半身の強化と反発の意識

### 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 回 × 1	2		脚上げ上下 脚上げ左右 ボール渡し ※ボール使用 二人組	0:10:00
補強 2	10 回 × 1 10 回 × 1 10 回 × 1 30 秒 × 1 15 回 × 1	2	2	スクワット 片脚 腿上げ 左右 片脚 腿上げ 横 左右 T字バランス 左右 壁 腿上げスプリント	0:10:00
ランドリル	1 分 × 1	3		・縄跳び (前、横、後ろ) ・ラダー	0:15:00
ランメニュー		6		・400m × 6 全員 3:00サークル	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:25:00