

2017_07_15



テーマ

- 下半身の強化と反発の意識
- 上半身の力を抜いて走る

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 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				・ミニハードル	0:15:00
ランメニュー	40 分 × 1	1	65%	・40分走 階段2往復+坂道ダッシュを含む	0:40:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:35:00