

2017_07_22



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
ランドリル	1 分 × 1	3		・縄跳び(前、横、後ろなど) ・ミニハードル ・動きづくり(ジャンプ、腿上げなど)	0:20:00
ランメニュー	30 分 × 1	1		・Free jog	0:30:00
				※鬼ごっこも予定	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:25:00