

2017_08_12



テーマ

- ストライドを大きく出す
- 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				全身、伸ばしてほぐしていく	0:10:00
補強 1	30 秒 × 1 30 秒 × 1 30 秒 × 1 30 秒 × 1	2		スタビライゼーション 前 スタビライゼーション 右 スタビライゼーション 左 スタビライゼーション 上	0:10:00
補強 2	15 回 × 1 10 回 × 1 10 回 × 1 6 回 × 1 15 回 × 1	2 2 2 2		スクワット+ジャンプ5回 ランジ フロント ランジ サイド T字バランス+脚上げ 左右 壁 腿上げスプリント	0:10:00
ランドリル				・動き作り(股関節)	0:15:00
ランメニュー				A3周(2kmコース) 6km ビルドアップ走 5'00 4'40 4'30 B2周(2.5kmコース) 5km ペース走 5'30	0:40:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:35:00