

2017\_08\_19



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	2		スタビライゼーション 前	0:10:00
	30 秒 × 1			スタビライゼーション 右	
	30 秒 × 1			スタビライゼーション 左	
	30 秒 × 1			スタビライゼーション 上	
ランドリル				・動き作り(股関節)	0:15:00
ランメニュー				A4周(2kmコース) 8km 変化走 5'00 4'30 5'00 4'30	
				B3周(2kmコース) 6kmビルドアップ走 5'30 5'15 5'00	0:50:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:35:00