

2017_08_26



テーマ

- フォームを崩さず安定して走る
- 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	10 回 × 1 10 回 × 2 10 回 × 2 10 回 × 1	2		上体起こし 正面 サイド サイド 脚上げ バックエクステンション	0:15:00
ランドリル				・動き作り(股関節)	0:15:00
ランメニュー				Long Jog 60分 2.5kmコースを走ります。 ※8km以上は走りましょう!	1:00:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:50:00