



テーマ

- ストライドを大きく出す
- トップスピードを身に付ける

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	2		スクワット+ジャンプ5回 ランジ フロント	
	6 回 × 1 15 回 × 1	2 2		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(股関節など)	0:15:00
ランメニュー				500m(Dash)+500m(Jog) × 4 0m地点から500m地点まで、Dash 500m地点から0m地点まで、Jog 全員 6分サークル	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:25:00