



テーマ

- ストライドを大きく出す
- スピード・敏捷性の向上

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		ノーマル 腹筋 ノーマル 背筋 クロス 腹筋 クロス 背筋	0:10:00
補強 2	30 回 × 1 30 回 × 1 30 回 × 1	2		踏み台昇降 正面 踏み台昇降 左右 踏み台昇降 ジャンプ	0:10:00
ランドリル				スパイダーウォーク 手押し車 反応 ダッシュ うつ伏せ 反応 ダッシュ 仰向け	0:15:00
ランメニュー				インターバル走 ・1000m × 4 6分 ・800m × 4 + 200mjog 6分	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:25:00