



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		クロス 腹筋 クロス 背筋 脚上げ+伸ばし 腕立て伏せ	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	2 回 × 1 2 回 × 1 2 回 × 1 2 回 × 1			スパイダーウォーク 片足ジャンプ 反応 ダッシュ うつ伏せ+ジャンプ3回 反応 ダッシュ 仰向け+ジャンプ3回	0:15:00
ランメニュー				ビルドアップ走 ・2周半+1000m×1 A-10:00、9:40、4:40、Free B-12:00、11:40、5:40、Free	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:25:00