



テーマ

- 臀部の強化
- 神経系・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(腸腰筋)	10 回 × 1 10 回 × 1 10 回 × 1	2		脚上げ 脚上げ+伸ばし バタ足 大きく	0:10:00
補強 2 (臀部)	10 回 × 1 10 回 × 1 30 秒 × 1 30 秒 × 1	2		仰向け 臀部上げ 右足 仰向け 臀部上げ 左足 リニアグラッツ+右足上げ8回 リニアグラッツ+左足上げ8回	0:15:00
ランドリル(ミニハードル)				1マス一歩 前 1マス二歩 横 1マス二歩 サイドステップ ジャンプ	0:15:00
ランメニュー				変化走 A-5:30、4:30 3周 B-5:30、5:00 2周 ※1kmずつ	0:40:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:40:00