



- テーマ
- 姿勢づくり(重心・バランスの強化)
 - スピード・心拍数の強化

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	30 秒 × 1 10 回 × 1	2		・全身、伸ばしてほぐしていく ・プランク(正面・左右)を入れる ・腕立て	0:15:00
補強(バランス)	45 秒 × 1 30 秒 × 1 30 秒 × 1 20 秒 × 1 5 回 × 1 10 回 × 2 10 回 × 2	2 2		グラッツ 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 T字バランス T字バランス+腿上げ 正面タッチ(右肘と右膝を近づける) クロスタッチ(右肘と左膝を近づける)	0:20:00
ランドリル				・スケーティング ・腿上げ(腕上げorプレート持ち) ・ボールキャッチ(ダッシュ)	0:15:00
ランメニュー			80~90%	【インターバル走】 ・400m × 5 全員サークル3分	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:30:00