



- 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(ワイド 肩甲骨を意識)	0:15:00
補強(バランス)	45 秒 × 1 30 秒 × 1 10 回 × 1 30 秒 × 1 10 回 × 1	2		グラッツ リニアグラッツ 右 立ち上がり右足上げ8回 リニアグラッツ 左 立ち上がり左足上げ8回	
	30 秒 × 1	2		腕立てランニング(引き付け意識)	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)	0:15:00
ランメニュー			65%	W-up 野球場周辺 1周	0:15:00
			80~90%	・400m × 5 ※全員サークル3分	0:20:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:35:00