



テーマ

- 着地・反発・ピッチの意識
- 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 20 秒 × 1	2		・全身、伸ばしてほぐしていく ・プランク(ワイドスタンス・左右) ・うつ伏せ ストリームライン	0:15:00
補強(着地)	10 回 × 1 10 回 × 1 30 秒 × 1 10 回 × 1	1		スクワット ランジ前のみ 左右交互 グラッツ ランジ後ろのみ 左右交互	
	30 秒 × 1	2		アジリティー 反応	0:20:00
ランドリル				・片足 1ステップ 腿上げ ・2ステップ 腿上げ	0:10:00
ランメニュー			65%	W-up 野球場周辺 1周	0:15:00
			70-80%	・1500m+500m(Jog) 1or2周 ※4分30秒ペース 6分45秒以内 ※5分30秒ペース 8分25秒以内	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:40:00