



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
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)	20 回 × 1 10 回 × 2 45 秒 × 1 10 回 × 2	1		オーバーヘッドスクワット 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		バービージャンプ	0:20:00
ランドリル				・片足 1ステップ 腿上げ(引き足高く) ・片足 1ステップ 腿上げ(横) ・片足 前横ステップ ※11/18の復習も踏まえ	0:15:00
ランメニュー			65%	W-up 野球場周辺 1周	0:10:00
			70-80%	400m+800m 3本 ・400m 2分サークル ・800m 4分サークル ・レスト1分	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:35:00