

2017\_12\_09



テーマ

- 動的ストレッチをしっかりと身体を動かそう
- 変化走で心拍のコントロールを意識

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ	30 秒 × 1 10 回 × 2	1		・全身、伸ばしてほぐしていく ・プランク 正面+右手左足5回 ・プランク サイドツイスト(左右)	0:15:00
補強(腹筋)	15 回 × 1 15 回 × 1 15 秒 × 1	1		脚上げ 90° 脚上げ 45° バタ足キープ	
補強(背筋)	20 回 × 1 20 回 × 1 10 秒 × 1	1		正面 ツイスト キープ	0:05:00
	10 回 × 2	1		二人組 片足ランジ	0:05:00
動的ストレッチ				・フロントキック(ハムストリング) ・カリオカステップ(背中) ・両足ジャンプ(肩甲骨まわり) ・バックキック(前もも)	0:15:00
ランメニュー	3 回 × 1		65% 90%	W-up 野球場周辺 1周 ウインドスプリント2~3本	0:15:00
			65%~85% 65%~85%	【変化走】 6000m~8000m A: 5分30秒⇒5分00秒 B: 6分30秒⇒6分00秒	0:50:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:50:00