



テーマ

- 動的ストレッチをしっかりと身体を動かそう
- 800m+400m スピードをつけていこう

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 7 回 × 2	1 1		二人組 片足ランジ 二人組 片足腕立て	0:10:00
動的ストレッチ2				・フロントキック(ハムストリング) ・腿上げ回し(股関節) ・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
			80% 85~90%	【800m+400m】 3~4本 ・800m 4'00サイクル ・400m 2'30サイクル ※レストなし	0:50:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:55:00