

2017_12_23



テーマ

●2017年 最終日 砧公園ランニング

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		二人組 片足ランジ 二人組 片足腕立て	0:10:00
ランメニュー			65%	砧公園 jog	1:30:00
	3 回 × 1		90%	ウインドスプリント2~3本	0:15:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					2:20:00