

2018_01_20



テーマ

- 俊敏性・跳躍の強化
- ビルドアップ走

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ	30 秒 × 1	1		・全身、伸ばしてほぐしていく ・プランク30秒+脚の引き付け左右3回ずつ ・サイドプランク+引き付け5回	0:15:00
	20 秒 × 2	1			
補強(背筋)	10 回 × 1			右手左足(クロス)	
	10 回 × 1			左手右足(クロス)	
	10 回 × 1	2		両手	
	10 回 × 1			バタ足	
	10 秒			キープ	
補強(跳躍)	1 回 × 1	1		手押し車	0:05:00
	1 回 × 1	1		片足手押し車	0:20:00
				ミニハードル	
ランメニュー			65%	W-up 野球場 1周	0:10:00
				ビルドアップ走	
				A3周通常(5分、4分50秒、フリー)	
				B2周2.5kmコース(6分、5分30秒以上)	0:40:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:35:00