

2018_01_27



テーマ

- 俊敏性・跳躍の強化
- スプリント力の強化

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ	30 秒 × 1 20 秒 × 2	1 2	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
補強(背筋)	10 回 × 1 10 回 × 1 10 回 × 1 10 回 × 1 10 秒		2	右手左足(クロス) 左手右足(クロス) 両手 バタ足 キープ	
補強①	1 回 × 1	1	1	片足手押し車	0:05:00
補強②				敏捷性の動き	0:15:00
ランメニュー			65%	W-up 野球場 1周 ① 500m+500m(Jog)+500m+500m(Jog) ② 1000m+1000m(Jog) ③ 2000m+1本 ※2つ以上好きなのをchoice	0:10:00 0:40:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:30:00