

2018_02_03



テーマ

- 俊敏性の強化
- 腸腰筋を意識する

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ	5 回 × 1	1		・全身、伸ばしてほぐしていく	
	10 回 × 1	1		・腰上げプランク(10秒キープ+6回)	
				・腰上げプランク(10秒キープ+サイド引き付け6回)	0:15:00
補強	20 回 × 1			仰向け 引き付け	
	10 回 × 1	2		V字 手伸ばす	
	10 回 × 1			腰上げ	0:10:00
補強①	10 秒 × 1	1		倒立腕立て (10秒キープ+5回)	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	0:10:00
			70%	① 6km ビルドアップ 1周ずつ	
			75%	② 5km ペース走	
			65~80%	③ 4km 1km変化走	
				※好きなのを1つchoice	
				設定タイムはメンバーにて決めます	0:40:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:40:00