



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 10 回 × 1 1			・全身、伸ばしてほぐしていく ・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 10 回 × 1 2 10 回 × 1			仰向け 引き付け V字 手伸ばす 腰上げ	0:10:00
補強①				敏捷性の動き+ラダーorミニハードル	0:20:00
ランメニュー			80%	5000m × 1  A 25分30秒以内の方⇒5分ペース B 25分30秒以上の方⇒6~7分ペース	0:30:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:20:00