



- テーマ
 ●スタミナ強化
 ●ペースコントロール

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ				・全身、伸ばしてほぐしていく	0:10:00
補強	20 回 × 1 30 回 × 1 20 回 × 1 20 回 × 1 30 秒 × 1	2		膝立て腹筋 クロス 背筋 Free プッシュアップ オーバーヘッドスクワット 負荷在り ピストルキック	0:10:00
ランメニュー				全員 野球場周り 1周 流し×3 【B-up走+1000m】 A 5:30⇒5:20⇒5:10⇒5:00 B 6:00⇒5:50⇒5:40⇒5:30 1000m×1 ※全員でスタート	0:20:00 1:00:00
ダウン				整理体操	0:05:00
Total					1:45:00