



- 【テーマ】
- 柔軟性の向上
  - 体幹(コア)の強化

コアトレーニング

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time	
W-up	20' 00"	× 1		体操、呼吸法	20:00	
胸郭ストレッチ	10' 00"	× 1		トランクローターション 1、正座で肘をついて 2、正座で肘をつけずにバンザイ 3、四つん這い	胸郭の柔軟性を高める。 1→2→3で刺激部位が増える。	10:00
コアトレーニング	3' 00"	× 1		プランク(腹筋)	正しい姿勢の確認と色々な動きを加える	03:00
	2' 00"	× 1		プランクローターション(腹筋側面)	軸を意識しながら捻る	02:00
	2' 00"	× 1		コブラ(背面)	親指を上に向けて、顎を引きながら身体を起こす	02:00
	2' 00"	× 1		パロフプレス(手、胸の前)		02:00
	2' 00"	× 1		パロフプレス(肘伸ばして、前)		02:00
	2' 00"	× 1		パロフプレス(肘伸ばして、上)	チューブの負荷に対して、捻るように姿勢を維持する	02:00
	2' 00"	× 1		パロフプレス(上下に動かす)		02:00
C-down	5' 00"	× 1		整理体操	05:00	
					0:50:00	