



【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上
- 全身持久力の向上
- 上半身(肩甲骨周り)の柔軟性

ジョグ

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	10' 00" ×	1		ジョグ・体操・呼吸法	10:00
Drill	5' 00" ×	1		肩甲骨寄せて上下。前腕は地面と垂直 前ならえ(両手合わせ)から片手ずつ胸を開きながら肩甲骨を寄せる ランジでお尻と内転筋に刺激入れ	05:00
ジョグ	5000m ×	1	60~70%	リラックスしながらベースを作っていきましょう！ 2周+1000m	32:00
流し	100m ×	6	80%	大きな動きでスピードを上げて走りましょう！	03:00
リカバリージョグ	100m ×	5	~60%	ゆっくり	05:00
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:00:00