21_05_22

ジョグ

【 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

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 腿上げ1度キープして、伸ばしている報のお尻を意識する。	05:00
ジョグ	2000m ×	③	60～70%	リラックスしながらベースを作っていきましょう！	36:00
流し	100m ×	③	80%	大きな動きでスピードを上げて走りましょう！	01:30
DW	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:57:30