

Date: /		BW: kg		B		S		D	
RUNNING Program 例									
No	Exercise	Rule	1 set	2 set	3 set	4 set	5 set	6 set	7 set
	LUNGE ROTATION R/L	12REPS /							
	DYNAMIC STRETCH		KNEE UP 20"	股割/肩 20"	前後屈(立位) 20"	ARM SWING 20"	SCAPLA MOVE 20"		×3SET
	CORE / V-SIT		20REPS	20REPS					
	PROGRAM A (ROAD)								
	90'JOG								
	STRETCH								
	LEG LUNGE		26STEP	26STEP		※動画送ってください			
	CARIOCA STEP		15M 1RT	15M 1RT		※動画送ってください			
	STRETCH								
	60M SPRINT		60% JOG BACK	60% JOG BACK	60% JOG BACK	60% JOG BACK	※動画送ってください		
						終了後、STRETCHをしっかりやりましょう。			
	PROGRAM B (TRACK)								
	20'JOG(W-UP)								
	16,000M PACE RUN		4K/MIN						
	300M INTERVAL RUN		56SEC ×6SET			終了後、STRETCHをしっかりやりましょう。			
	PROGRAM C								
	15minJOG(BUILD UP)								
	LEG SWING		30sec(int-15sec) ×4SET →30sec			※こちらから動画送りおます			
	PWER SKIP		15sec(int-15sec) ×4SET →30sec						
	SQUAT STEP		30sec(int-15sec) ×2SET →30sec						
	5min(BUILD UP)		※5分RUNの距離を知らせてください			ジョグから徐々にペースを上げてください。 上げすぎると失速してしまうので、ペース配分が大事です。			
	<u>5M SHUTTLE RUN (前向シャトル/サイドステップ)</u>					5Mのシャトルランです			
	1/		10sec(int-30sec)	10sec(int-30sec)	シャトルランを10秒繰り返します(30秒RESTで2のスタートです。)				
	2/		15sec(int-30sec)	15sec(int-30sec)	シャトルランを15秒繰り返します(30秒RESTで3のスタートです。)				
	3/		20sec(int-30sec)	20sec(int-30sec)	シャトルランを20秒繰り返します(30秒RESTで4のスタートです。)				
	4/		30sec(int-30sec)	30sec(int-30sec)	シャトルランを30秒繰り返します(30秒RESTで5のスタートです。)				
	5/		30sec(int-30sec)	30sec(int-30sec)	シャトルランを30秒繰り返します(30秒RESTで6のスタートです。)				
	6/		20sec(int-30sec)	20sec(int-30sec)	シャトルランを20秒繰り返します(30秒RESTで7のスタートです。)				
	7/		15sec(int-30sec)	15sec(int-30sec)	シャトルランを15秒繰り返します(30秒RESTで8のスタートです。)				
	8/		10sec(int-3MIN) ↓	10sec(int-3MIN) ↓	シャトルランを10秒繰り返します(2分RESTで1からも1セット行います。)				
	20minJOG								
<Note>									
次回予定 > / () 時間									

タイムの結果を知らせてください。

終了後、STRETCHをしっかりやりましょう。

※こちらから動画送りおます

ジョグから徐々にペースを上げてください。

上げすぎると失速してしまうので、ペース配分が大事です。

5Mのシャトルランです

シャトルランを10秒繰り返します(30秒RESTで2のスタートです。)

シャトルランを15秒繰り返します(30秒RESTで3のスタートです。)

シャトルランを20秒繰り返します(30秒RESTで4のスタートです。)

シャトルランを30秒繰り返します(30秒RESTで5のスタートです。)

シャトルランを30秒繰り返します(30秒RESTで6のスタートです。)

シャトルランを20秒繰り返します(30秒RESTで7のスタートです。)

シャトルランを15秒繰り返します(30秒RESTで8のスタートです。)

シャトルランを10秒繰り返します(2分RESTで1からも1セット行います。)

※動画送ってください
(部分的で良いです)