

30min. menu ①
◎コンディショニング・エクササイズ
<体幹>
①リバース・キャット・バック 20回
②シーティッド・アブドミナル・スクイズ 20回(横隔膜を上げたまま)
③ウォール・アブドミナル・スクイズ 20回(腹式10、逆腹式10)
<股関節>
①シーティッド・アブドミナル・スクイズ・ペルビック・ローテーション 20回
②ライニング・レッグ・アブダクション&ストレート 左右10回
③ダイアゴナル・レッグ・レイズ 左右10回
<肩関節>
①インターナル&エクスターナル・ローテーション 左右15回
②ショルダー・ブレード・アブダクション&アダクション 15回
③ダイアゴナル・プルオーバー 左右10回
◎ランニング
①アブドミナル・スクイズ・バック・ランニング
②コンディショニング・ランニング

30min. menu ②
◎スタビライゼーション
①ウォール・リバース・克蘭チ 20回
②V字スタビライゼーション 60秒
③アブドミナル・スクイズ・レッグ・レイズ 10回
④アブドミナル・スクイズ・キャット・バック 20回
⑤ニーリング・フロント・ブリッジ 90秒×2S(インターバル30秒)
⑥ヒール・プッシュ・フロント・ブリッジ 15秒×2S(インターバル15秒)
⑦ヒール・プッシュ・キャット・バック&バック・エクステンション 10回
◎フットワーク
①ニーリング・シッシー・スクワット 10回
②スプリット・スクワット 左右10回
③サイド・スクワット 左右10回
④クロス・スクワット 左右10回
⑤スプリット・パートナー・プッシュ・ウォーキング 2往復
⑥スプリット・パートナー・バック・プッシュ・ウォーキング 2往復
⑦サイド・スプリット・パートナー・プッシュ・ウォーキング 2往復
⑧クロス・スプリット・ウォーキング 2往復
⑨スクワット・ジャンプ 10回

30min. menu ③
◎ストレッチ
<股関節>
①股関節のエクスターナル・ローテーション・ストレッチ
②お尻のクロス・ストレッチ
③股関節のブローン・エクスターナル・ローテーション&アダクション・ストレッチ
④シーティッド・スプリット・ストレッチ・ニー・エクステンション
⑤股関節のブローン・インターナル・ローテーション・ストレッチ
<肩関節>
①肩甲挙筋のダイレクト・ストレッチ
②前鋸筋のダイレクト・ストレッチ
③肩甲骨のローテーション・ストレッチ
④棘下筋のローテーション・ストレッチ
⑤肩甲骨を押さえながら腰ひねりストレッチ
※時間が空くようなら、スタビライゼーションを実施する。

15min. menu ①
◎スプリント・トレーニング
①クイック・ジャンプ・フォワード 1~2往復
②スプリット・クイック・ジャンプ・フォワード 1~2往復
③ハイ・ニー・スキップ 1~2往復
④ハイ・ニー&キック・スキップ 1~2往復
⑤ストレート・レッグ・ステップ 1~2往復
⑥パワー・スキップ 1~2往復
⑦スプリント(50%、70%、100%) 1~2往復
⑧スリー・ステップス・スプリント 4~6S
⑨リアクション・オープン・ステップ&スプリント 4~6S