

14_10_11



【テーマ】

- 肩甲骨を緩めて
- 骨盤から動かす
- 脚の引き上げ
- レースペースでのスピード強化

RUN

Menu	Set	強度(MaxHR)	説明	Time
呼吸法				
ストレッチ			手足引っ張り合い 横臥せ 肩甲骨回し ウイングストレッチ バックブリッジ 骨盤歩き	0:15:00
スタビライゼーション			プレーン 片足外し(左右) 片足開き(左右) 横向き(左右) 手上げ(左右) 手足上げ(左右) 立位 クロスタッチ	0:15:00
ランドリル			スキップ アジリティダッシュ バウンディング	0:10:00
W-up	15分 × 1	60-65%	JOG	
Main	1000 m × 1	70%	51.5 Race pace +10"/km	
	200 m × 1	1 60%	easy jog	
	500 m × 1	80%	51.5 Race pace	
	500 m × 1	2 60%	easy jog	
	400 m × 1	90%	51.5 Race pace -10"/km	
	600 m × 1	2 60%	easy jog	
C-down				0:45:00
Total				1:25:00