



基礎期A

変化走

ペース走

18_01_13

【 テーマ 】

- 全身持久力の向上
- 全身筋力の向上
- ドリルで作った動きを意識すること

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
体操				体をほぐそう	0:05:00
W-up	20 分 × 1		40-50%	移動 Jog	0:20:00
ランドリル				体幹トレーニング 股関節ドリル	
					0:20:00
流し	100 m × 1 2	80-90%		スキップから走り出そう	0:05:00
Main	200 m × 12 1	90%～		芝生ダッシュ 2分サークル	0:30:00
C-down	20 分 × 1				0:20:00
Total					1:40:00