



## 【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上
- ペースの修正力
- リズム作り

ビルドアップ走

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)		説明	Time
W-PU	10'00" ×	1		ジョグ・体操		10:00
Drill	10'00" ×	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>・1マス 1歩</li> <li>・1マス 2歩 右足から</li> <li>・1マス 2歩 左足から</li> <li>・1マス 3歩</li> <li>・1マス ジャンプ</li> <li>・ボックスジャンプ</li> </ul>	なるべく目線前 なるべく目線前 なるべく目線前 3歩目の足が止まらないように 反発を感じながら 上半身は前を向いたまま	10:00
流し	100m ×	2		スキップ6回→ウインドスプリント	リラックスして	02:00
<b>メイン</b> ビルドアップ走	5000m ×	1	70%~80%	A 4:50-4:50-4:40-4:30-4:20 B 5:20-5:20-5:10-5:00-4:50	ペースが上がるときに力まないように。	25:00
or	4000m ×	1	70%~80%	C 5:50-5:40-5:30-5:20 D 6:20-6:10-6:00-5:50		
流し	100m ×	2		ウインドスプリント	最後の刺激入れ リラックスして	02:00
DW	10'00" ×	1		ジョグ・整理体操		10:00
						0:59:00