

18\_02\_17



## 【テーマ】

- 来シーズンに向けてペースを作っていこう
- 全身持久力・筋持久力の向上
- ドリルで作った動きを意識すること
- いろいろな場面に対応できる動きを身につけよう

## 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				股関節ドリル スキップドリル ラーダードリル	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	1500 m × 3		80%	目標レースペース 9分サークル	0:30:00
C-down	20分 × 1				0:20:00
Total					1:40:00