



## 【テーマ】

- シーズンインに向けた持久力の向上
- レースに必要な持久力・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				ラダードリル 股関節ドリル 下半身エクササイズ	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	1000 m × 1 1000 m × 1	3 2	70-80% 60-70%	1)目標レースペース 2)レースペース+60秒	0:30:00
				レストなし クロカン変化走 芝生約1000m周回	
C-down	20分 × 1				0:10:00
Total					1:30:00