



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- ペース変化への対応力
- 骨盤の動き

変化走

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		骨盤前傾小走り ランジ ランジ+肩甲骨下げ ツイストジャンプ ツイスト走り	手で骨盤をおさえる 骨盤をおさえながら、身体は真っ直ぐ 骨盤と肩甲骨の動きを連動させる 上半身と下半身を捻りながらジャンプ 大きく身体を捻りながら走る	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
メイン 変化走	5000m × 1 or 4000m × 1	70%~80% 70%~80%	A 1kmずつ4:50/4:20の繰り返し B 1kmずつ5:20/4:50の繰り返し C 1kmずつ5:50/5:20の繰り返し D 1kmずつ6:20/5:50の繰り返し	骨盤の動きを意識しながら 大きなフォームで走りましょう！	ラスト1kmは 500mずつ 25:00
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