



【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	12' 00" ×	1		骨盤前傾もも上げ 骨盤前傾小走り ランジ+肩甲骨下げ ツイストジャンプ ツイスト走り 胸に手を当てて走る	12:00
				手で骨盤をおさえる 手で骨盤をおさえる 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 上半身を固定して骨盤の動きを意識	
流し	100m ×	2		スキップ6回→ウインドスプリント	02:00
				リラックスして	
メイン インターバル	1000m ×	4		A 3:50~4:00 レスト90秒 B 4:20~4:30 レスト90秒	23:00
	or		80%~90%	C 4:50~4:40 レスト90秒 D 5:20~5:30 レスト90秒	
	1000m ×	3			
				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！	
DW	10' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	10:00
					0:57:00