



【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 骨盤の動き
- リズム

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)		説明	Time
W-PU	10' 00" ×	1			ジョグ・体操	10:00
Drill ラダー	12' 00" ×	1			1マス1歩 ツイストジャンプ 膝を伸ばして(骨盤上下の動き) 膝を曲げて(骨盤前後の動き) 腰持ちラン 1マスとばし	12:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%		脚の切り返し20回→流し	02:00
メイン						
メイン	400m ×	8	85%~90%	A: ~1' 30" B: 1' 30" ~ 1' 40"	1から6本目のタイムは一定。 ラスト2(1)は切り替えて少しスピードアップ。 速い動きの中でもリズムを意識しましょう!	20:00
	or 400m ×	7	85%~90%	C: 1' 40" ~ 1' 50"		レスト60"
						05:00
DW	10' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	10:00
						0:59:00