



【テーマ】

- 有酸素能力の向上、ベース
- ペースの修正力
- 反発

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 | | | 2人1組ジャンプ 2人1組ジャンプ→ジャンプしながら進む ラインダンス ラインダンス→腿上げ バウンディング | 12:00 |
| | | | | | 反発のイメージ作り 自分で反発させれるように 反発で脚の切り返し 腿の筋力を使わないように ストライド長く | |
| 流し | 1' 00" × | 2 | 75%~80% | | ラインダンス20回→流し | 02:00 |
| | | | | | 気持ちよく、力まずに | |
| メイン 変化走 | 5000m × | 1 | 70%~80% | A 4:50-4:40-4:30-4:20-4:10 B 5:20-5:10-5:10-4:50-4:40 | ペースアップの時に力まないように ストライドを伸ばすのではなく ピッチを上げる | 20:00 |
| | or 4000m × | 1 | 70%~80% | C 5:50-5:40-5:30-5:20 D 6:20-6:10-6:00-5:50 | | |
| | | | | | | 05:00 |
| DW | 10' 00" × | 1 | | | ジョグ・整理体操 | 10:00 |
| | | | | | | 0:59:00 |