



【テーマ】

- 高い有酸素能力の向上
- スピード持久力の向上
- 反発

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)		説明	Time
W-PU	10' 00" ×	1			ジョグ・体操	10:00
Drill ミニハードル	10' 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 片脚ジャンプ 片脚ジャンプ 腕振りを合わせて バウンディング	10:00
					反発のイメージ作り 自分で反発させれるように 身体が出来るだけ真っ直ぐに 実際の走りに近づける ストライドを大きく	
流し	1' 00" ×	4	75%~80%		ラインダンス→腿上げ20回→流し	04:00
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%			
	1000m ×	3			C 4:50~4:40 レスト90秒 D 5:20~5:30 レスト90秒	
					大きなフォームで スピードを上げて走りましょう！	
DW	10' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	10:00
						0:57:00