



【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 筋持久力の向上
- 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			ペアジャンプ 腕振りも使ってジャンプ 片脚ジャンプ 腿上げ 一度キープ 腿上げ	10:00
					反発のイメージ作り 大きく 上半身を使って大きく、高く、遠くに 片脚で反発意識 素早く脚の切り替え 接地時間短く	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%		バウンディング6歩→流し	02:00
					反発の感覚をそのままは走りに活かす	
メイン インターバル	400m ×	8	85%~90%		A: ~1' 30" B: 1' 30"~1' 40"	20:00
	or					
	400m ×	7	85%~90%		C: 1' 40"~1' 50"	
					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！	レスト60"
DW	10' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	10:00
						0:52:00