



【テーマ】

- 有酸素能力の向上、ベース
- ペースの修正力
- 上半身
- 連動

ビルドアップ走

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			後ろで手を組んで ランジ+肩甲骨 クロスステップ クロスアームスキップ 腕、足大きく振ってうウォーキング→スキップ	12:00
					姿勢づくり 肩甲骨との連動 しっかり体を捻る 体幹を意識しながらスキップ 身体を大きく使う	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%		その場でクロスアーム10歩↓ その場で胸に親指あてて10歩↓ 流し	02:00
					上半身との連動を意識して	
メイン 変化走	5000m × or	1	70%~80%	A 4:40-4:30-4:20-4:10-4:00 B 5:10-5:10-4:50-4:40-4:30		20:00
	4000m ×	1	70%~80%	C 5:40-5:30-5:20-5:10 D 6:20-6:10-6:00-5:50	ペースアップの時、 蹴ってスピードを上げるのではなく、 腕振り使い、体幹→脚へ連動させる	05:00
DW	10' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	10:00
						0:59:00