



## 【テーマ】

- 有酸素能力の向上
- 上半身
- 連動

## ドリル&amp;ジョグ

## RUN

| Menu                  |               | Set | 強度(MaxHR) |                      | 説明  | Time    |
|-----------------------|---------------|-----|-----------|----------------------|---|---------|
| W-PU                  | 10' 00" ×     | 1   |           |                      | ジョグ・体操  | 10:00   |
| Drill                 | 10' 00" ×     | 1   |           |                      | 腕前回し走り<br>腕後ろ回し走り<br>腕クロス回し走り<br>クロスアームスキップ<br>3歩目で肩甲骨寄せる             | 10:00   |
|                       |               |     |           |                      | 腕回しのテンポに脚を合わせて<br><br>体幹を意識しながらスキップ<br>リズムをとり肩甲骨を使いながら走る意識            |         |
| <b>メイン</b><br>ドリル&ジョグ | 6000m ×<br>or | 1   | 60%~70%   | A 5:00.0<br>B 5:30.0 | 1000mと2000mのラインで<br>100mドリル<br>①クロスステップ<br>②クロスアームスキップ<br>③3歩目で肩甲骨寄せる | 33:00   |
|                       | 5000m ×       | 1   | 60%~70%   | C 6:00.0<br>D 6:30.0 |   |         |
| 流し                    | 1' 00" ×      | 2   | 75%~80%   |                      | 大きくスキップ6歩<br>↓<br>流し  | 02:00   |
|                       |               |     |           |                      | しっかり肩も入れ替えて大きく動かす<br><br>上半身との連動を意識して                                 |         |
| DW                    | 5' 00" ×      | 1   |           |                      | ジョグ・整理体操  | 05:00   |
|                       |               |     |           |                      |   | 1:00:00 |