



【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 筋持久力の向上
- 上半身
- 連動

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		後ろで手を組んでスキップ クロスアームスキップ ランジ+肩甲骨 ランジ+腕振り(胸に親指つけて) ランジ+腕振り	12:00
				姿勢づくりと体幹刺激入れ 体幹を意識しながらスキップ 肩甲骨との連動	
				肩甲骨から動く意識	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	その場で胸に親指あてて10歩↓ その場で胸から親指外して10歩↓ 流し	02:00
				上半身との連動を意識して	
メイン インターバル	400m ×	8	85%~90%	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。	20:00
	or 400m ×	7	85%~90%	速い動きの中でもリズムを意識しましょう!	05:00
				レスト60"	
DW	10' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	10:00
					0:59:00