



【テーマ】

- 有酸素能力の向上、ベース
- ペース変化への対応
- 着地、プッシュ動作
- 姿勢

変化走

RUN

Menu		Set	MaxHR %		説明	Time
W-PU	10' 00" ×	1			ジョグ・体操	10:00
Drill	12' 00" ×	1			ジャンプ前進 スケーティングジャンプ バウンディング 顎を引いて、身体を反ってスタート 腕の前振りを意識	12:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%		腕を大きく振ってスキップ 10歩 ↓ 流し	02:00
メイン 変化走	5000m × or 4000m ×	1 1	70%~80% 70%~80%		A 1000mずつ 4:30-4:00 B 1000mずつ 5:00-4:30 (最後の1000mは500mずつ変化) C 1000mずつ 5:40-5:10 D 1000mずつ 6:20-5:50	20:00 05:00
DW	10' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	10:00
						0:59:00

膝のクッションと押す意識
着地時にぶれない
最後まで押してストライド長く
しっかり押せる姿勢の確認
押す動作時の腕振りの確認

プッシュ動作を意識して

ペースアップの時、
プッシュ動作と腕振りのタイミングを
合わせて動きを大きく