



【テーマ】

- 有酸素能力の向上、ベース
- 着地、プッシュ動作
- 姿勢

ドリル&ジョグ

RUN

Menu		Set	MaxHR %	説明	Time	
W-PU	10' 00" ×	1		ジョグ・体操	10:00	
Drill	8' 00" ×	1		スケーティングジャンプ×10歩 ケンケン右足×10歩 ケンケン左足×10歩 バウンディング	08:00	
メイン ドリル&ジョグ	6000m ×	1	60%~70%	↓ジョグより少し速く気持ちいいペース A 5'00"/km B 5'30"/km	1000m毎に10秒ウォーキング→ドリルを入れる ①スケーティングジャンプ スタート地点/3000m地点 ②ケンケン片足10歩ずつ 1000m地点/4000m地点 ③バウンディング10歩 2000m地点/5000m地点 ※A、Bは最後「2000m」からスキップ6回→「スタート」まで流し	36:00
	or					
	5000m ×	1	60%~70%	C 6'00"/km D 6'30"/km	①スケーティングジャンプ スタート地点/3000m地点 ②ケンケン片足10歩ずつ 1000m地点/4000m地点 ③バウンディング10歩 2000m地点/5000m地点 ※C、Dは最後のドリルの後に約100m流し	
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00	
					0:59:00	