18_06_23

ペース走&インターバル

【 テーマ 】
●有酸素能力の向上、ベース
●スピード持久力の向上
●着地、プッシュ動作
●姿勢

RUN

Menu		Set	MaxHR %	説明		Time
W-PU	10’00” ×	1		ジョグ・体操		10:00
Drill	12’00” ×	1		右脚腿上げ 左脚腿上げ 3歩目強調 スケーティングジャンプ バウンディング	振り落とした脚でしっかり地面を押す 振り落とした脚でしっかり地面を押す 振り落とした脚でしっかり地面を押す 着地時にぶれない 最後まで押してストライド長く	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	プッシュ動作を意識して	02:00
ペース走	2000m ×	1	80%	A 4:00 B 4:30 C 5:00 D 6:00	ビルドアップ走の最後のペース	09:00
レスト	4’00” ×	1	60%	ジョグ	走りながら心拍を落としましょう	04:00
インターバル	400m ×	4	85%～90%	←AとB	レストが長い分、しっかり速いタイム、スピードアップを意識しましょう！ レスト90″	10:30
	or					
	400m ×	3	85%～90%	←CとD		
DW	10’00” ×	1		ジョグ・整理体操		10:00
						0:57:30