



## 【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 着地、プッシュ動作
- 姿勢

インターバル&amp;全力走

## 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×10回×2セット 左脚腿上げ×10回×2セット 3歩目強調×10回×2セット スケーティングジャンプ×10回×2セット バウンディング×10回×2セット	12:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%		バウンディング×4歩→流し	02:00
メイン インターバル	400m × or 400m ×	5 4	85%~90% 85%~90%	A、B: ~1'40" C、D: 1'40"~	1から6本目のタイムは一定。 ラスト2(1)本は切り替えて少しスピードアップ。 速い動きの中でもプッシュを意識しましょう！	13:00 レスト60"
レスト	4' 00" ×	1	60%		ジョグ	04:00
全力走	100m ×	3	90%~		ダッシュ！！！！	08:00
DW	10' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	10:00
						0:59:00