



【テーマ】

- 有酸素能力の向上、ベース
- ペースの修正力
- 腿上げ
- 腸腰筋を意識

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			腿上げ レッグカール 3歩目強調 ランジ(腿上げの状態です10秒キープ) 前傾腿上げ(後ろの人は骨盤抑えて)	12:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%		バウンディング×10歩 ↓ 流し	02:00
メイン ビルドアップ走	5000m × or 4000m ×	1	70%~90%	A 5:10-5:10-4:50-4:40-4:30 B 5:40-5:30-5:20-5:10-5:00 C 6:00-5:50-5:40-5:30 D 6:20-6:10-6:00-5:50	ペースアップ時は力まないように。身体を前傾にして勝手にスピード上がる感覚。それに脚上げがついていけるように体幹が抜けないようにしましょう。	20:00
DW	10' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	10:00
						0:54:00