



【テーマ】

- 有酸素能力の向上、ベース
- 腿上げ
- バランス

ドリル&ジョグ

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)		説明	Time	
W-PU	10' 00" ×	1			ジョグ・体操	10:00	
Drill ミニハードル	10' 00" ×	1			腿上げ ゆっくり 横腿上げ ゆっくり 腿上げ ランジ(腿上げの状態です5秒キープ)	根元からあげる 横に逃げないように 股関節の柔軟 腰が落ちないように バランス グラグラしないように	10:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%		腿上げ(3秒キープ)×10歩 ↓ 流し	根元からあげる 横に逃げないように 気持ちよくスピードを上げる	02:00
メイン ドリル&ジョグ	4000m ×	1	60%~70%		↓ジョグより少し速く気持ちいいペース 1000m毎に10秒ウォーキング→ドリルを入れる A 5'00"/km B 5'30"/km C 6'00"/km D 6'30"/km	①腿上げ(3秒キープ)×10回 ②ランジ(腿上げの状態です5秒キープ)×10回	30:00
刺激入れ	100m ×	3	90%~		腿上げ×10歩 ↓ 全力	根元からあげる 横に逃げないように 気持ちよくスピードを上げる	03:00
DW	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00	
						1:00:00	