



【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 腿上げ
- バランス

インターバル

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	16' 00" ×	1			腿上げ ゆっくり 横腿上げ ゆっくり ランジ(腿上げの状態です5秒キープ) 腿上げ(3秒キープ) 腿上げ(2ステップ) バウンディング	16:00
					根元からあげる 横に逃げないように 股関節の柔軟 腿の引き上げ、バランス、姿勢 素早く切り替え、バランス リズムをとりながら 腿上げを意識しながらストライドを長く	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	腿上げ×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 インターバル	400m × ↓ 200m ×	4 4	85%~	ドリルを行ってからスタート ①ランジ(腿上げ5秒キープ)×10回 ②腿上げ(3秒キープ)×10回 ③腿上げ(2ステップ)×10回 ④腿上げ×10回	気温が高いですが、レストが長いのでしっかりスピードを意識しましょう。	レスト90秒 23:00 レスト60秒
DW	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00
						0:56:00