



【テーマ】

- 高い有酸素能力の向上
- スピード持久力の向上
- リズムづくり
- 骨盤

RUN

| Menu | | Set | 強度(MaxHR) | | 説明 | Time |
|---------------|-----------|-----|-----------|--------|---|---------|
| W-PU | 10' 00" × | 1 | | | ジョグ・体操 | 10:00 |
| Drill ラダー | 16' 00" × | 1 | | | ①1マス1歩 ②1マス2歩 右から ③1マス2歩 左から ④1マス3歩 ⑤ツイストジャンプ ⑥ボックスジャンプ ⑦膝のばし ⑧腿上げ | 16:00 |
| | | | | | 同じリズム | |
| | | | | | 上半身は前を向いて | |
| | | | | | 反らないように 腰が落ちないように | |
| 流し | 1' 00" × | 2 | 75%~80% | ラダー→流し | ①1マスとばし ②2マスとばし | 02:00 |
| メイン インターバル | 1000m × | 4 | | | | |
| | or | | 80%~90% | | | |
| | 1000m × | 3 | | | | |
| | | | | | A 4:10~4:30 レスト90秒 B 4:30~4:50 レスト90秒 C 4:50~5:10 レスト90秒 D 5:20~5:30 レスト90秒 | 24:00 |
| | | | | | 大きなフォームで スピードを上げて 走りましょう！ | |
| DW | 5' 00" × | 1 | | | ジョグ・整理体操 | 05:00 |
| | | | | | | 0:57:00 |