



【テーマ】

- 有酸素能力の向上、ベース
- リズムづくり
- 骨盤

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 ラダー	15'00" ×	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 ⑤2マス進んで1マス下がる ⑥ボックスジャンプ ⑦膝のばし ⑧腿上げ	同じリズム 上半身は真直ぐの姿勢 上半身は前を向いて 腰が落ちないように	15:00
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 ①腿上げ×10回 C 6'00"/km D 6'30"/km ②膝のばし×10回	26:00	
刺激入れ	100m ×	3	90%~	腿上げ×10歩→流し ※C,Dは2本	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	
					0:59:00	