



## 【テーマ】

- 持久力の向上
- ペースの修正力
- 骨盤の動き

変化走

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time	
W-PU	10' 00" ×	1		ジョグ・体操	10:00	
Drill	10' 00" ×	1		① 骨盤をおさえて小走り ② ランジ ③ ツイストジャンプ ④ 膝を伸ばして ⑤ 膝を曲げて	骨盤の前傾を意識しながら 沈み込んだときも身体はまっすぐ 胸から上は正面を向いて 骨盤上下の運動 骨盤前後の運動	10:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	ドリル→流し ドリル:膝を伸ばして脚の入れ替え20歩(その場)	02:00	
メイン 変化走	4000m × or 3000m ×	1  1	70%~80%	A 4:40-4:10-4:40-4:10 B 5:10-4:40-5:10-4:40 C 5:40-5:20-2:50-2:40 D 6:10-5:50-3:05-2:55	ペースアップは力まずに まずはピッチを上げることを 意識しましょう！ C、Dは1000m-1000m-500m-500mで ペース変化	24:10
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00	
					0:51:10	