



【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	12' 00" ×	1			1マス1歩 ツイストジャンプ ボックスジャンプ 膝を伸ばして 膝を曲げて 腰持ちラン	12:00
					斜め前を見てリズムをとりながら 大きく身体を捻りながら 骨盤上下の意識 骨盤前後の意識 重心を前にかけてながら	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	①1マスとばし→流し	②2マスとばし→流し	02:00
メイン インターバル	1000m ×	4		A 4:10~4:30 レスト90秒 B 4:30~4:50 レスト90秒	大きなフォームで スピードを上げて 走りましょう！ レスト90秒	24:00
	or 1000m ×	3	80%~90%	C 4:50~5:10 レスト90秒 D 5:20~5:30 レスト90秒		
DW	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00
						0:53:00