18_09_29

ドリル&ジョグ

【 テーマ 】
●有酸素能力の向上、ベース
●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	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 重心を前にかけながら	12:00
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 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 A 5’00″/km B 5’30″/km C 6’00″/km D 6’30″/km	1000m毎に10秒ウォーキング→ドリルを入れる ①ランジ×10回 ②腿上げ×10回	26:00
刺激入れ	100m ×	3	90%～	その場20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
						0:58:00