



## 【テーマ】

- 有酸素能力の向上、ベース
- ペースの修正力
- 上半身の使い方と連動

## ビルドアップ走

## RUN

| Menu                  |                          | Set | 強度(MaxHR) |  | 説明  | Time    |
|-----------------------|--------------------------|-----|-----------|--|---|---------|
| W-PU                  | 10' 00" ×                | 1   |           |  | ジョグ・体操  | 10:00   |
| Drill                 | 12' 00" ×                | 1   |           |  | 腕前回し走り<br>腕後ろ回し走り<br>腕クロス回し走り<br>クロスアームスキップ<br>ランジ+肩甲骨<br>3歩目で肩甲骨寄せる  | 12:00   |
|                       |                          |     |           |  | 腕回しのテンポに脚を合わせて<br><br>体幹を意識しながらスキップ<br>肩甲骨との連動<br>リズムをとり肩甲骨を使いながら走る意識 |         |
| 流し                    | 1' 00" ×                 | 2   | 75%~80%   | その場で脚の切り替え 20歩<br>↓<br>流し  | 肩甲骨から腕を振る意識<br><br>気持ちよくスピードを上げる                                      | 02:00   |
| <b>メイン</b><br>ビルドアップ走 | 5000m ×<br>or<br>4000m × | 1   | 70%~90%   | A 5:30-5:20-5:10-5:00-4:50<br>B 5:50-5:40-5:30-5:20-5:10<br>C 6:10-6:00-5:50-5:40<br>D 6:30-6:20-6:10-6:00 | ペースアップ時は力まないように。最後の1000mはきつければペースをキープでいきましょう。もっとあげれる人はあげていいです!!!      | 28:00   |
| DW                    | 5' 00" ×                 | 1   |           |  | ジョグ・整理体操  | 05:00   |
|                       |                          |     |           |  |   | 0:57:00 |