



【テーマ】

- 心肺機能の向上
- ペースの修正力
- 連動

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 ラダー	12' 00" ×	1		ランジ+肩甲骨(上下) ランジ+肩甲骨(内外) ランジ+腕振り スキップ+肩甲骨(上下) スキップ+肩甲骨(内外) スキップ+腕振り	12:00
				上半身・下半身の連動、体幹が抜けないように姿勢は真っ直ぐ。 スキップのタイミングに合わせてながら肩甲骨、腕振りの意識	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	その場で脚の切り替え×20歩 → 流し	02:00
メイン ビルドアップ走	5000m × or 4000m ×	1 1	70%~90% 70%~90%	A 5:20-4:50の繰り返し B 5:30-5:00の繰り返し C 6:00-5:30の繰り返し D 6:30-6:00の繰り返し	26:30
				AとBは最後の1000mは500mずつペース変化 ハーフマラソン時は力まないように。取返しの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！！！！ A+1,C+3,D+1.5	
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:55:30