



## 【テーマ】

- 有酸素能力の向上
- 下半身の回転
- 下半身強調の連動

## ドリル&amp;ジョグ

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	10' 00" ×	1		ジョグ・体操	10:00
Drill	12' 00" ×	1		クロスステップ ツイストジャンプ シザースドリル マーチング シザースドリル→マーチング しっかり身体を捻る 膝を伸ばして、根元から動かす 腿上げでキープ、脚を素早く切り替える ランの形に近づけていく	12:00
流し	1' 00" ×	3	75%~80%	シザースドリル→マーチング→ランニング	03:00
<b>メイン</b> 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 1000m毎に10秒ウォーキング→ドリルを入れる A 5'00"/km B 5'30"/km C 6'00"/km D 6'30"/km シザースドリル→マーチング b2,c4,d6	26:00
刺激入れ	100m ×	3	90%~	流し 気持ちよくスピードを上げる	03:00
C-down	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:59:00