



【テーマ】

- 有酸素能力の向上
- ペースの修正力
- 下半身の回転
- 下半身強調の連動

ビルドアップ走

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			シザースドリル マーチング クロスステップ クロスステップ 後脚強調 シザースドリル→マーチング	12:00
					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 しっかり身体を捻る 身体のひねりを入れながら、マーチングの脚を素早く切り替える意識 ランの形に近づけていく	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%		シザースドリル→マーチング→ランニング	02:00
メイン ビルドアップ走	5000m × or 4000m ×	1	70%~90%	A 5:30-5:20-5:10-5:00-4:50 B 5:50-5:40-5:30-5:20-5:10 C 6:10-6:00-5:50-5:40 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
刺激入れ	100m ×	2	90%~		流し	02:00
					気持ちよくスピードを上げる	
C-down	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00
						0:59:00

c,d+1,a+2,b+4