



【テーマ】

- 有酸素能力の向上(2000m)
- 心配、筋肉への刺激(100m)
- ランニングエコノミーの改善(100m)
- 地面への力の伝え方

ペース走&刺激入れ

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			両脚ジャンプ ウォールドリル 片脚ずつ ウォールドリル 交互 両脚ジャンプ→バウンディング バウンディング→ラン	12:00	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%		その場、切り替えステップ→流し	02:00	
ペース走	2000m ×	1	70%~90%	A 5:10-5:00 C 6:00-5:50	B 5:30-5:20 D 6:20-6:10	一定のペース 1000mごとに 大きく深呼吸を入れましょう。	13:00
刺激入れ	100m × 1' 00" ×	10 9	90%~ ~60%		流し リカバリー	大きな動きを意識して、力まないように	03:20 09:00
C-down	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00	
						0:54:20	