



【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 最大酸素摂取量の向上
- 乳酸除去能力の向上
- 地面への力の伝え方

インターバル

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
インターバル	1000m × 5 or 1000m × 4		80%~90% 80%~90%	A: 4:30~4:40 B: 4:50~5:00 C: 5:20~5:30 D: 5:40~5:50	(0:29:30) 31:00 (0:26:30) (0:27:50)
C-down	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:00:00

大きなフォームで
スピードを上げて
走りましょう！

レスト90秒