



【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	10' 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→ラン	反発 体幹を閉めて、ボールが弾むように 着地した時にお尻に力を入れる 片脚が上がっている状態でも、もう片脚はお尻に力が入っているように 反発の意識をランニングに繋げていく	10:00	
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。	12:40
REST	3' 00" ×	1	~60%	リカバリー		03:00	
インターバル	400m ×	5	80%~90%	久しぶりの400m！大きな動きの中でもリズムをとって！ 1~4本は一定のペース。最後はいけるところまで頑張りましょう！		10:00	
REST	1' 30" ×	4	~60%	リカバリー		06:00	
C-down	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操		05:00	
						0:58:40	