



【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 全身筋持久力の向上
- 地面への力の伝え方

リレー

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明		Time
W-up	10' 00"	×	1	ジョグ・体操		10:00
Drill	15' 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 片脚ずつ リズミカルに ウォールドリル 交互 ウォールドリル 交互 リズミカルに 両脚ジャンプ→バウンディング 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	15:00
流し	1' 00"	×	4	75%~80%	その場、ドリル→流し ①繰り返しステップ×20回 ②腿上げ×20回 ③④繰り返しステップ／腿上げ×10回ずつ	04:00
リレー	400m	×	3	90%~	ランダム！？エクササイズ→400m全力！！！！	20:00
REST	5' 00"	×	1	~60%	リカバリー	05:00
2018年ラストサニーラン！ 楽しみながら最後まで全力！！！！						
C-down	5' 00"	×	1	ジョグ・整理体操		05:00
						0:59:00