



## 【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
流し	1' 00"	× 4	75%～80%	その場、ドリル→流し	①切り返しステップ × 20回 ②腿上げ × 20回 ③④切り返しステップ／腿上げ × 10回ずつ
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
C-down	5' 00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:59:00

2018年ラストサニーラン！

楽しみながら最後まで全力！！！