19_01_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●持久力の向上
●ペースの修正力
●体幹、姿勢

ビルドアップ走

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		体幹（片脚キープ） ランジ レーグカール 腿上げ 腰を抑えて 腿上げ 腰を抑えて ラン	姿勢が変わってもブレないように 沈み込み、立ち上がり、どちらも姿勢は変わらない 膝が前に出ないように 骨盤は前傾のまま腰が落ちないように 腰、骨盤から前に進む感覚	12:00
流し	1’00” ×	2	75%～80%	その場、ドリル→流し	切り返しステップ×20回	02:00
メイン ビルドアップ走	5000m ×	1	70%～90%	A 5:00-5:00-4:50-4:40-4:30 B 5:30-5:30-5:20-5:10-5:00	ペースアップ時は力まないように。 最後の1000mはきつければペースを キープでいきましょう。もっとあげれる人 はあげていいです！！！	26:30
	or					
	4000m ×	1	70%～90%	C 5:50-5:50-5:40-5:30 D 6:20-6:20-6:10-6:00		
刺激入れ	100m ×	2	90%～	流し	b,d1,a2,c3 気持ちよくスピードを上げる	02:00
C-down	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:57:30