19_01_26

SUNNY FISH

【 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
●体幹、姿勢

ロングインターバル

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		体幹（片脚キープ） ランジ ランジ捻り 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 捻りの動作が入ってもグラグラしない 腰、骨盤から前に進む感覚	10:00
流し	1’00” ×	3	75%～80%	その場、ドリル→流し	切り返しステップ×20回	03:00
メイン インターバル走	1000m ×	5	70%～90%	A 4:15～20 B 4:45～50	先週のビルドアップ走の最後の1000mのペースのマイナス15秒を目標！	30:10
	or					
	1000m ×	4	70%～90%	C 5:05～10 D 5:45～50	b,d2,a2.5,c5	
C-down	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:58:10