



## 【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 最大酸素摂取量の向上
- 体幹、バランス

ペース走&amp;ショートインターバル

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	10' 00" ×	1		ジョグ・体操	10:00
Drill	12' 00" ×	1		股関節回し 後ろ→横→前 股関節回し 前→横→後ろ スウィングランジ スケーティングジャンプ スキップ	12:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	その場、ドリル→流し	02:00
<b>メイン</b> ビルドアップ走	<b>2000m ×</b>	<b>1</b>	<b>80%</b>	<b>A 4:30 B 5:00 C 5:30 D 6:00</b> 一定のペース。400mがあるのでペースアップしないように。	10:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	リカバリー	03:00
<b>インターバル</b>	<b>400m ×</b>	<b>5</b>	<b>80%~90%</b>	<b>1本目は様子を見ながら、2~4本目はペースキープ、最後あげれる人はペースアップ！CとDは4本。</b>	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
					0:58:00