



【テーマ】

- 持久力の向上
- ペースの修正力
- 体幹、バランス

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			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
メイン ビルドアップ走	4000m ×	1	70%~90%	A 5:00-4:50-4:40-4:30 B 5:30-5:20-5:10-5:00	C 5:50-5:40-5:30-5:20 D 6:20-6:10-6:00-5:50 ↑BとDスタート、2分後AとC	21:00
REST	3' 00" ×	1	~60%		リカバリー	03:00
流し	200m ×	3	75%~80%		高強度なインターバル走ではなく長めの流しです。CとDは2本 リラックスして気持ちいいペースで大きな動きを意識しましょう！	03:00
REST	1' 00" ×	2	~60%		リカバリー	02:00
C-down	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00
						0:58:00