



【テーマ】

- ペース変化(心肺機能)への対応力
- ペースの修正力
- 気持ちよくスピードを上げる感覚
- 骨盤の動き

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		骨盤前後、上下、旋回 肩を上下させながら腕振り 腕を振りながら足踏み(爪先は地面から話さない) 腿上げ 片脚5回ずつ 腿上げ	12:00
流し	1' 00" ×	4	75%~80%	2本:その場腿上げ10回→前進しながら腿上げ→徐々にランニングに繋げる 2本:その場腿上げ10回→流し	04:00
メイン 変化走	4000m ×	1	70%~90%	500mずつペース変化 A 2:30-2:15 (5:00-4:30) C 2:55-2:35 (5:50-5:10) B 2:45-2:25 (5:30-4:50) D 3:10-2:55 (6:20-5:50)	20:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	リカバリー ↑BとDスタート、2分後AとC	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
					0:59:00