19_03_16

インターバル走

【 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
●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　骨盤の動きの柔軟性をあげる 肩を上下させながら腕振り　肩が上がってる時、下がってる時の骨盤の動きやすさ確認 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　骨盤の動きと連動させて腿の付け根からあげる 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 **インターバル走**	**1000m ×**	**2**	**80%～90%**	**いつものペース走のペースマイナス15秒を目標！** **1本目は一斉スタート　2本目は時間差スタート**	11:00
REST	1’30” ×	1	～60%	リカバリー	01:30
REST	3’00” ×	1	～60%	リカバリー＆移動	03:00
インターバル走	**400m ×**	**4**	**80%～90%**	**1000mインターバルのペースよりも速く！** **ギアを上げるイメージで頑張りましょう！**	08:00
REST	1’30” ×	3	～60%	リカバリー	04:30
C-down	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:59:00