19_03_23

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 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） 片脚腿上げ→ジョグ ↑ゆっくり5回／テンポよく5回	骨盤の動きの柔軟性をあげる 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 骨盤の動きと連動させて腿の付け根からあげる	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10回→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①	**400m ×**	**4**	**80%～90%**	**先週のペースを目標に！骨盤、腿の付け根から動かして大きな動きを意識して！**		08:00
REST	1’30” ×	3	～60%	リカバリー		04:30
REST	3’00” ×	1	～60%	リカバリー＆移動		03:00
インターバル走②	**200m ×**	**6**	**80%～90%**	**400m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！**		06:00
REST	1’00” ×	5	～60%	リカバリー		05:00
C-down	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:57:30