19_04_06

ビルドアップ走

【 テーマ 】
●持久力の向上
●ペースの修正力
●リズム作り

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明		Time
W-up	8’00” ×	1		ジョグ・体操		08:00
Drill ラダー	10’00” ×	1	60%～	1マス1歩 1マス2歩　右から 1マス2歩　左から 1マス3歩 1マス3歩　3歩目強調	2マス進んで1マス下がる　右から 2マス進んで1マス下がる　左から ジャンプ ツイストジャンプ ボックスジャンプ	10:00
流し	1’00” ×	2	75%～80%	1マス飛ばし→流し×2本 ※ラダーが終わったら徐々に自分のピッチ、ストライドにしていく		02:00
メイン **ビルドアップ走**	**6000m ×**	**1**	**70%～90%**	**2km-2km-1km-1kmでビルドアップ** **A　5:00-4:50-4:40-4:30　C　5:50-5:40-5:30-5:20** **B　5:30-5:20-5:10-5:00　D　6:20-6:10-6:00-5:50**		35:00
C-down	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						1:00:00