



- 【テーマ】
- 持久力の向上
 - ペース感覚の養成
 - リズム作り(ラダー)

ペース走

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 ツイストジャンプ ボックスジャンプ 腿上げ	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%	一定ペース A 5:00 B 5:20 C 5:40 D 6:00 ※最後の1kmはペースアップできる人は上げましょう！		35:00
C-down	5'00"	× 1		ジョグ・整理体操		05:00
						1:00:00