



- 【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
 - リズム作り(ラダー)

インターバル走

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	8'00"	× 1	60%~	1マス1歩 1マス3歩 1マス3歩 3歩目強調 ◀×へ進んで1マスへトがる ◯ ♪×へ進んで1マスへトがる ♪ から	ツイストジャンプ ボックスジャンプ サイドステップ 後ろサイドステップ 腿上げ	08:00
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 インターバル走	2000m	× 2	80%~90%	目標:先週のペース走マイナス10秒ペース! A 9:40 B 10:20 C 11:00 D 11:40	23:20	
REST	2'30"	× 1	~60%		02:30	
インターバル走	1000m	× 1	80%~90%	2000mよりもさらにマイナス10秒ペース!!!	11:30	
C-down	5'00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00	
					1:00:20	