



【テーマ】

- 脚力の強化
- 心肺機能の向上
- フォームの改善
- 上半身ほぐし

坂ダッシュ

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		後ろで腕を組んで 腕振リスキップ(親指を脇) 脇腹のばしランジ サイドステップ クロスステップ	12:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	その場、切り替えステップ→流し	02:00
ジョグ	1000m ×	2	60%~70%	6:00前後ペース 移動	06:00
坂ダッシュ	200m ×	6	85%~	全力!!! (1本目は80%くらいの速さ)	06:00
	200m ×	6	~60%	リカバリー	12:00
ダウンジョグ	1000m ×	2	60%~70%	6:00前後ペース 移動	06:00
C-down	5' 00" ×	1		整理体操	05:00
					0:59:00