18_05_25

SUNNY FISH

【 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
●上半身ほぐし

インターバル

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 腕振りスキップ（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	胸を張って、肩甲骨を寄せる リズムをとりながら↑を交互に行う 脇腹～前腿を伸ばしながら 大きく腕を回しながら、横にステップ 脇を開いて、肘を高い位置で、体幹を捻る	12:00
流し	1’00” ×	2	75%～80%	その場、切り替えステップ→流し		02:00
インターバル	400m ×	8	80%～90%	1、2本目は様子を見ながら 3～7本目はペースをキープ 8本目はさらにギアを上げてスピードアップ！！！		16:00
REST	1’30” ×	7	～60%	止まらずにジョグまたはウォーキング		10:30
C-down	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:55:30