19_06_01

ﾋﾞﾙﾄﾞｱｯﾌﾟ走

【 テーマ 】
●持久力の向上
●ペースの修正力
●臀部、ハムストリングス

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		後ろ腿上げ スクワット リバースランジ レッグカール 片足ミニホッピング	縦、斜めにあげてお尻を使う感覚 膝がつま先より前に出ないように なるべく遠くに足を置き、お尻を使って立ち上がる 腿裏を使う感覚 その場で片足ジャンプしながら腕振り	12:00
流し	1’00” ×	2	75%～80%	切り返しステップ×20回 → 流し		02:00
メイン ビルドアップ走	4000m ×	1	70%～85%	A 5:00-4:50-4:40-4:30 B 5:30-5:20-5:10-5:00 C 5:50-5:40-5:30-5:20 D 6:20-6:10-6:00-5:50	ペースアップ時は力まないように。 最後の1000mはきつければペースをキープでいきましょう。もっとあげれる人はあげていいです！！！	25:30
刺激入れ	100m ×	4	90%～	流し	気持ちよくスピードを上げる	04:00
C-down	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:58:30