



【テーマ】

- 持久力の向上
- ペース感覚の養成
- 臀部、ハムストリングス

ペース走

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	12:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%		腿上げ×20回 → 流し	02:00
メイン ペース走	4000m ×	1	70%~85%		A 5:00 B 5:20 C 5:40 D 6:00	25:30
					ペースは一定。 最後の1000mまたは500mはペースを あげれる人はあげていいです!!!	
刺激入れ	400m ×	1	90%~		スピード系で身体に刺激を入れます。 力まずに、後半気持ちよくペースをあげていくイメージ	04:00
C-down	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00
						0:58:30