18_06_22

坂ダッシュ

【 テーマ 】
●脚力の強化
●心肺機能の向上
●フォームの改善
●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	縦、斜めにあげてお尻を使う感覚	12:00
				スクワット	膝がつま先より前に出ないように	
				リバースランジ	なるべく遠くに足を置き、お尻を使って立ち上がる	
				レッグカール	腿裏を使う感覚	
				片足ミニホッピング	その場で片足ジャンプしながら腕振り	
流し	1’00” ×	2	75%～80%	腿上げ×20回 → 流し		02:00
						06:00
ジョグ	1000m ×	1	60%～70%	6:00前後ペース 移動		
坂ダッシュ	**200m ×**	**6**	**85%～**	**全力！！！（1本目は80%くらいの速さ） 上半身も大きく使いましょう！**		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