



## 【テーマ】

- スピード持久力の向上
- ペース感覚の養成
- 反発、バネ

## インターバル走

## 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			反発の感覚 両脚ジャンプ 片脚ジャンプ 右 片脚ジャンプ 左 バウンディング	12:00
					ペアになって肩を押して反発の感覚 上半身も使いながら。 身体斜めにならないように。腕振りも上手くタイミングを 合わせる 全身を大きく使いながら、なるべく少ない歩数で	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%		腿上げ×20回 → 流し	02:00
<b>メイン</b> インターバル走	2000m ×	2	70%~85%		A 4:45-50 B 5:00-05 C 5:25-30 D 5:45-50	24:00
rest	3' 00" ×	1	~60%		2本目我慢！ 目標:いつものペース走-15秒ペース	03:00
流し	100m ×	2	80%		リラックスしながらスピードを上げて。 フォームの修正	04:00
C-down	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00
						1:00:00