



## 【テーマ】

- 変化への対応
- ペースコントロールの養成
- 反発、バネ

## 変化走

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)		説明	Time
W-up	8' 00" ×	1			ジョグ・体操	08:00
Drill	10' 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	10:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%		腿上げ×20回 → 流し	02:00
<b>メイン 変化走</b>	<b>6000m ×</b>	<b>1</b>	<b>70%~85%</b>		<b>A 5:20/4:50 B 5:30/5:00 C 5:50/5:20 D 6:10/5:40</b>	<b>35:00</b>
					・1kmずつ30秒のペース変化 ・速い方のペースが先週の 2000mのペース ・遅いペースで心拍を落とす意識	
C-down	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00
						1:00:00