



【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	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	12:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	腿上げ×20回 → 流し		02:00
メイン インターバル走①	2000m ×	1	70%~85%	A 4:45-50	B 5:00-05	6月末の2000×2本と同じタイム
				C 5:25-30	D 5:45-50	
rest	3' 00" ×	1	~60%	リカバリー		03:00
インターバル走②	400m ×	4	80%	1本目からしっかりスピードを上げる。後半落ちないように！		07:00
rest	1' 30" ×	3	~60%	リカバリー		04:30
C-down	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:55:30