



【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 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-up	400m ×	2	60%~70%	メインに向けてビルドアップ！	04:00
rest	1' 30" ×	1	~60%	リカバリー	01:30
メイン インターバル走	400m ×	8	80%	気温が暑いので最初突っ込みすぎて後半落ちすぎないように！	15:00
rest	1' 30" ×	7	~60%	リカバリー	10:30
C-down	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:00:00