19_08_17

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ベース作り
●有酸素能力の向上
●フォームの改善
●リズム作り

ベース走

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	10'00" ×	1		ジョグ・体操	10:00
Drill ラダー	10'00" ×	1		①1マス1歩 ②1マス2歩　右脚から／左脚から ③1マス3歩 ④両脚ジャンプ ⑤片脚ジャンプ　右脚／左脚 ⑥1マス飛ばし　片脚ジャンプ　右脚／左脚 ⑦2マス飛ばし　片脚ジャンプ　右脚／左脚 ⑧バウンディング	10:00
流し	1'00" ×	2	75%～80%	助走→ラダー1マス飛ばし→流し	02:00
メイン ベース走	**4000m ×**	**1**	**70%**	**A　5:00　B　5:20 C　5:40　D　6:00** **久しぶりで気温も高いのでいつもより ペースを落として4000mをしっかり走れる ようにしましょう！**	24:00
REST	3'00" ×	1	～60%	リカバリー	03:00
流し	**100m ×**	**4**	**75%～80%**	**全力ではなく流しです。 リラックスして気持ちいいペースで大きな動きを意識しましょう！**	05:00
C-down	5'00" ×	1		整理体操	05:00
					0:59:00