



## 【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 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%	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
<b>メイン</b> 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		整理体操	05:00
					0:58:00