



## 【テーマ】

- 有酸素能力の向上、ベース
- ペース感覚の養成
- 上半身の意識

ペース走

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)			説明	Time
W-PU	10' 00" ×	1				ジョグ・体操	10:00
Drill	10' 00" ×	1				後ろで手を組んで ランジ+肩甲骨寄せ クロスステップ クロスアームスキップ スキップ	10:00
流し	1' 00" ×	3	75%~80%			スキップ3歩→流し 左右やりやすい方を確認しながら	03:00
メイン ペース走	4000m ×	1	80%~85%	A 5:00 C 5:40	B 5:20 D 6:00	一定のペース 暑い場合はいつものペース+10秒 最後の500mはペースアップ！！！！	26:00
DW	10' 00" ×	1				ジョグ・整理体操	10:00
							0:59:00