



【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

インターバル走

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	姿勢づくり 胸を張る（身体が反らないように）	10:00
				ランジ+肩甲骨寄せ	上半身と下半身のタイミングを合わせる。 肩甲骨を寄せたときに手首と肘の位置が地面と平行	
				クロスステップ	しっかり体を捻る	
				クロスアームスキップ	腕の頼らず、体幹を意識しながら上半身を動かして	
				スキップ	クロスアーム スキップを意識しながらリズム良く	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	スキップ5歩→流し 2本	上半身との連動を意識して	02:00
メイン ペース走	1000m ×	4	85%~90%	最後の人から90秒レスト ペース:先週の4000mペース走よりも15~20秒速く 上半身を使いながら大きな動き。腕ではなく体幹から動かす！		27:00
DW	10' 00" ×	1		整理体操		10:00
						0:59:00