



【テーマ】

- 脚力の強化
- 心肺機能の向上
- フォームの改善
- 上半身の意識

坂ダッシュ

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明		Time
W-up	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
ジョグ	1000m ×	1	60%~70%	6:00前後ペース 移動		
坂ダッシュ	200m ×	6	85%~ ~60%	全力！！！（1本目は80%くらいの速さ） 上半身も大きく使いましょう！		06:00
	200m ×	6		リカバリー		12:00
ダウンジョグ	1000m ×	1	60%~70%	6:00前後ペース 移動		06:00
DW	10' 00" ×	1		整理体操		10:00
						0:56:00