



## 【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 最大酸素摂取量の向上
- 乳酸除去能力の向上
- 体幹、姿勢

## インターバル

## 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			体幹(片脚キープ) ランジ ランジ捻り 腰を抑えて 腿上げ 腰を抑えて ラン	10:00
				姿勢が変わってもブレないように 沈み込み、立ち上がり、どちらも姿勢は変わらない 捻りの動作が入ってもグラグラしない 腰、骨盤から前に進む感覚	
流し	1' 00" × 2		75%~80%	その場、ドリル→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" × 2		~60%	リカバリー	03:00
メイン インターバル走	400m × 6		80%	全本数キープできるように！ ラスト上げられる人はペースアップ！	15:00
rest	1' 30" × 5		~60%	リカバリー	07:30
C-down	5' 00" × 1			ジョグ・整理体操	05:00
10/6(日) 日本トライアスロン選手権 in お台場					
男子11:00スタート！ 応援宜しくお願いします！！！！					
					0:56:30