



【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	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	切り返しステップ×20回
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！ 応援宜しくお願ひします！！！