



## 【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上
- 全身持久力の向上
- 下半身の回転

## ジョグ

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	10'00" ×	1		ジョグ・体操	10:00
Drill	5'00" ×	1		マーチング シザースドリル シザースドリル→マーチング	05:00
				腿上げでキープ、脚を素早く切り替える 膝を伸ばして、根元から動かす ランの形に近づけていく	
流し	1'00" ×	2	75%~80%	シザースドリル→マーチング→ランニング	02:00
<b>ジョグ</b>	<b>6000m ×</b>	<b>1</b>	<b>70%</b>	<b>6:00/kmペース 余裕のあるペースでいつもより長い距離をリラックスして</b>	<b>36:00</b>
流し	100m ×	1	80%	刺激入れ リラックスして大きな動きで	00:00 02:00
DW	5'00" ×	1		整理体操	05:00
					1:00:00