



【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

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
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
ジョグ	1000m ×	1	60%~70%	6:00前後ペース 移動	07:00
坂ダッシュ	200m × 200m ×	7 6	85%~ ~60%	全力!!! (1本目は80%くらいの速さ) リカバリー	24:00
ダウンジョグ	1000m ×	1	60%~70%	6:00前後ペース 移動	07:00
DW	5'00" ×	1		整理体操	05:00
					1:00:00