



【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

ベース走

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
ベース走	5000m ×	1	70%	6:00/kmペース 余裕のあるペースで長い距離をリラックスして	30:00
流し	100m ×	6	80%	刺激入れ！	06:00
イージー	100m ×	5	~60%	完全に休むのではなくジョグをしながら徐々に心拍数を下げる	
DW	5' 00" ×	1		整理体操	05:00
					0:58:00