



【テーマ】

- 有酸素能力の向上
- 筋持久力の向上
- 臀部の使い方
- 地面への力の伝え方

インターバル走

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	10' 00" ×	1		ジョグ・体操	10:00
Drill	12' 00" ×	1		両脚ジャンプ ウォールドリル 片脚ずつ ウォールドリル 交互 両脚ジャンプ→バウンディング	12:00
				反発 体幹を閉めて、ボールが弾むように 着地した時にお尻に力を入れる 片脚が上がっている状態でも、もう片脚はお尻に力が入っているように 反発の意識をランニングに繋げていく	
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	バウンディング→流し	02:00
インターバル走	1000m ×	4	80%~90%	・夏のペース走のペースより20秒速く！ ・接地でお尻に力が入る感覚	22:00
	1' 30" ×	3	~60%	リカバリー	04:30
C-down	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:55:30