



【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上
- 全身持久力の向上
- 臀部の使い方
- 地面への力の伝え方

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	10' 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	10:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	バウンディング→流し	02:00
ジョグ	6000m ×	1	70%	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	36:00
					00:00
					02:00
					1:00:00