18_12_28

リレー

【 テーマ 】
●スピード持久力の向上
●全身筋持久力の向上
●地面への力の伝え方

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明		Time
W-up	10’00” ×	1		ジョグ・体操		10:00
Drill	15’00” ×	1		両脚ジャンプ	反発　体幹を閉めて、ボールが弾むように	15:00
				ウォールドリル　片脚ずつ	着地した時にお尻に力を入れる	
				ウォールドリル　片脚ずつ リズミカルに		
				ウォールドリル　交互	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	
				ウォールドリル　交互　リズミカルに		
				バウンディング→ラン	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
リレー	**400m ×**	**3**	**90%～**	**ランダムでエクササイズ→400m全力！！！**		
						20:00
REST	5’00” ×	1	～60%	リカバリー		
2019年ラストサニーラン！　楽しみながら最後まで全力！！！						
C-down	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:52:00