



【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上
- 全身持久力の向上
- 体幹(バランス)と臀部の使い方

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	10' 00" ×	1		①J片足バランス ②片足バランス+腿上げ ③後ろランジ+腿上げ ④後ろランジ+腿上げ(足を地面につけない) ②と③の組み合わせ	10:00
流し	1' 00" ×	2	75%~80%	後ろランジ+腿上げ+ジャンプ→流し	02:00
ベース走	5000m ×	1	70%	5:40-6:00/kmペース 余裕のあるペースでリラックスして	32:00
流し	100m × 100m ×	6 5	80% ~60%	刺激入れ 大きな動きでスピードを出す！ ジョグをしながら徐々に心拍数を落とす。	06:00
					1:00:00