



## 【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 乳酸除去能力の向上
- 体幹(バランス)と臀部の使い方

## 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	10' 00" ×	1		①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
インターバル走	2000m ×	3	85-90%	A: 5:00-5:10/kmペース B: 5:20-5:30/kmペース C: 5:40-5:50/kmペース	レスト2:00 1:20 1:20 0:00
					38:00
					1:00:00