



【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	400m ×	8	85-90%	ペース走のペース-15秒 例) ペース走を1km、5:20ペース→400m、2:08→インターバル走は0:48	28:00
	100m ×	8	~70%	3:30サークル ゆっくりジョグをして心拍数を下げる	
					0:50:00