



## 【テーマ】

- 無酸素運動能力の向上
- スピード、瞬発力の向上
- 体幹(バランス)と臀部の使い方

## 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
ジョグ	1000m ×	1	60%~70%	6:00前後ペース 移動	06:00
坂ダッシュ	200m × 200m ×	8 7	85%~ ~60%	全力!!! (1本目は80%くらいの速さ) リカバリー	24:00
ダウンジョグ	1000m ×	1	60%~70%	6:00前後ペース 移動	06:00
					0:56:00