20_03_07

ベース走

【 テーマ 】
●有酸素運動能力の向上
●全身持久力の向上
●接地

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ウォーキング ②ストレートレッグ ③トロッティング ④Aスキップ	ゆっくりの状態で真下に足をついて腰が前に出る意識 股関節から腿、脚を動かす。真下に着いた時に力を入れる ②の膝の力を抜いた状態。 もも上げから身体の真下に着く意識。リズミカルに。	10:00
流し	1’00” ×	2	75%～80%	その場、Aスキップ10回→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 ×**	**6**	**80%**	**刺激入れ**	**大きな動きでスピードを出す！**	06:00
	100m ×	5	～60%	ジョグをしながら徐々に心拍数を落とす。		
						1:00:00