20_03_14

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●有酸素運動能力の向上
●全身持久力の向上
●接地

ペース走

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		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” ×	4	75%～80%	その場、Aスキップ10回→流し		04:00
ペース走	4000m ×	1	80%～85%	A 5:00 B 5:20 C 5:40 D 6:00	一定のペース	25:00
刺激入れ	1000m ×	1	90%～	全力！	力まず最後まで良い走り！	05:00
DW	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:59:00