ジョグ



【 テーマ 】

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		片脚立ちキープ 体幹真っ直ぐ。背中丸まらない。中殿筋に力が入る。 片脚立ち 腕振り	10:00
流し	1'00"	×	2	80% ~	腿上げ10回→流し	02:00
ジョグ	4000m	×	1	70%前後	一定のペース 6:00/kmペース	25:00
刺激入れ	100m	×	4	80% ~	流し 気持ちよくスピードを上げましょう!	03:00
DW	5'00"	×	1		ジョグ・整理体操	05:00
						0:55:00