



【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上
- ランニング姿勢づくり
- 腿上げの状態でのいろんな動き

ジョグ

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 片脚立ち 腕振り 片脚立ち 回旋 腿上げ3秒キープ | 10:00 |
| 流し | 1' 00" × | 2 | 80%~ | 腿上げ10回→流し | 02:00 |
| ジョグ | 3000m × | 1 | 70%前後 | 一定のペース | 18:00 |
| 刺激入れ | 100m × | 6 | 80%~ | 流し | 12:00 |
| | 100m × | 5 | ~60% | リカバリージョグ | |
| DW | 5' 00" × | 1 | | ジョグ・整理体操 | 05:00 |
| | | | | | 0:57:00 |

体幹真っ直ぐ。背中丸まらない。中殿筋に力が入る。肩リラックス。腕振りで体幹が振られないように。上半身をひねる。膝がまっすぐ前を向いている。姿勢に気をつけながら、1歩ずつ止まる。

6:00/kmペース

気持ちよくスピードを上げましょう！

2分サークル