



【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上
- ペースを思い出そう
- ランニング姿勢づくり
- 腿上げの状態での様々な動き

インターバル走

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			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%~		バンザイ腿上げ10回→流し	02:00
インターバル走	2000 ×	2	75%~80%	レスト2:30	A: 5:20/km B: 5:40/km ペース走のペースを思い出そう!	27:00
DW	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00
						0:54:00