20_07_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●LTゾーンの向上
●ペースコントロール
●腿上げの状態での力の入れ方
●反発

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		腿上げ 腿上げ　入れ替え素早く バウンディング両脚 バウンディング　上に バウンディング 前に	3秒キープ、母指球と中臀筋の意識 3秒キープ、母指球と中臀筋の意識 反発の意識。脚がついた瞬間だけ力を入れるイメージ。 徐々に大きな動きでランニングにつなげていく。	10:00
流し	1’00” ×	2	80%～	バンザイ腿上げ10回→流し	姿勢を矯正、ガニ股にならない	02:00
ペース走	4000 ×	1	80～85%	A:5:20/km B:5:40/km 久しぶりの2周ストレート。一定ペースで、ラスト1kmペースアップOK！		27:00
DW	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:54:00