



## 【テーマ】

- 速いペースの確認
- スピード持久力の向上
- 腿上げの状態での力の入れ方
- 反発

## 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	12' 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	12:00
				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。	
流し	1' 00" ×	4	80%~	バンザイ腿上げ10回→流し	04:00
				姿勢を矯正、ガニ股にならない	
インターバル走	400m ×	8	85%~	4000m(先週)の-30秒のペース！ 久しぶりなので最初の2本は様子を見ながら走りましょう	16:00
rest	1' 15"	7	~60%	リカバリー	08:45
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:55:45