



## 【テーマ】

- 瞬発力・最大筋力発揮能力の向上
- 上半身、下半身の連動
- 身体の中心から動かす感覚

## レペテーション

## 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			クロスステップ ツイストジャンプ シザースドリル マーチング シザースドリル→マーチング	12:00
					しっかり身体を捻る 膝を伸ばして、根元から動かす 腿上げでキープ、脚を素早く切り替える ランの形に近づけていく	
流し①	1' 00" ×	3	75%~80%		シザースドリル→腿上げ→ランニング	03:00
流し②	100m × 1' 00" ×	4 3	80%~ ~60%		刺激入れ レスト	01:20 03:00
<b>メイン</b> レペテーション	200m × 2' 30" ×	5 4	95%~ ~60%		<b>全力！！！！</b> レスト	<b>1本目からしっかりスピードを上げる！</b> 03:45 10:00
ジョグ	6' 00" ×	1	60~70%		気持ち良くゆっくり。走りながらリカバリー	06:00
C-down	5' 00" ×	1			整理体操	05:00
						0:54:05