



## 【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→腿上げ→ランニング	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	
ジョグ	2000m ×	1	60～70%	A:6:00ペース B:7:00ペース	15:00
流し	100m ×	2	80%～	メインでしっかり全力が出せるように準備	01:00
	1' 00" ×	1	～60%	レスト	01:00
<b>メイン</b> レペテーション	400m × 3' 20" ×	2 1	95%～ ～60%	<b>全力！！！！</b> <b>レスト</b>	08:00 03:20
				1本目からしっかりスピードを上げる！	
C-down	5' 00" ×	1		整理体操	05:00
					0:55:20