レペテーション



## 【 テーマ 】

- ●瞬発力・最大筋力発揮能力の向上

## **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 膝を伸ばして、根元から動かす マーチング	12:00
刺激入れ	<b>100m</b> 1'00"			<b>80%∼</b> ∼60%	レスト	01:00 02:00
刺激入れ	<b>200</b> m 2' 00"			<b>80%∼</b> ∼60%	レスト	01:00 02:00
刺激入れ	400m	×	1	80% <b>~</b>		02:30
メイン レペテーション	1000m	×	1	95%~	全力!!!	04:30
G-down	5'00"	×	1		整理体操	05:00
						0:40:00