



【テーマ】

- ペースコントロール能力の向上
- 上半身、下半身の連動
- 身体の中から動かす感覚

インターバル

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	100m ×	4	80%~		刺激入れ	メインでしっかり全力が出せるように準備
	1' 00" ×	3	~60%		レスト	03:00
メイン レペテーション	200m ×	10	85%~		先週の1000mのペース	ペース感覚確認
	1' 30" ×	9	~60%		レスト	13:30
C-down	5' 00" ×	1			整理体操	05:00
						0:55:30