



【テーマ】

- ペースコントロール能力の向上
- 有酸素運動能力の向上
- リズムづくり（接地、反発）

変化走

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			両脚ジャンプ Aスキップ Bスキップ 2スキップ バウンディング 接地や反発系のドリルをリズムカルに。	12:00
流し	100m × 1' 00" ×	4 3	80%~ ~60%	刺激入れ レスト	メインでしっかり全力が出せるように準備	02:00 03:00
メイン 変化走	4000m ×	1	75%~85%	1000mずつペース変化 A: 5:10⇔5:50 B: 5:30⇔6:10	ペースの変化で力まないように	24:00
C-down	5' 00" ×	1			整理体操	05:00
						0:56:00