



【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。前回とは違う変化をしっかりコントロール！ A: 5:50→5:20→5:30→5:10 B: 6:00→5:40→5:50→5:30 | 24:00 |
| C-down | 5' 00" × | 1 | | | 整理体操 | 05:00 |
| | | | | | | 0:56:00 |