



【テーマ】

- 乳酸性作業閾値の向上
- 筋持久力の向上
- リズムづくり（接地、反発）

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	10' 00" ×	1		ジョグ・体操	10:00
Drill	10' 00" ×	1		ドリル→流しの繰り返し 両脚ジャンプ Aスキップ バウンディング	10:00
				徐々にスピードを上げていこう 接地や反発系のドリルをリズムカルに。	
メイン 変化走	6000m ×	1	75%~85%	一定ペース 少し余裕を持ったペースでいつもより長めの距離を走ろう！ A:5:30 B:5:50	35:00
C-down	5' 00" ×	1		整理体操	05:00
					1:00:00