



## 【テーマ】

- レース後半のペースコントロール
- 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）

ペース走

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	10' 00" ×	1		ジョグ・体操	10:00
Drill	8' 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	08:00
				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					
全力	1000m ×	1	90%~	全力！！！！	04:30
レスト	1' 30" ×	1	~60%	リカバリー	01:30
ペース走	4000m ×	1	80%~90%	疲労がある中で一定ペース！ A:5:30	23:00
				レースの後半のイメージ B:5:50	
ジョグ	7' 00" ×	1	~60%	リカバリー	07:00
C-down	5' 00" ×	1		整理体操	05:00
					0:59:00