



【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

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	6' 00" ×	1		ドリル→流しの繰り返し ・両脚ジャンプ×2 ・Aスキップ×2 ・腿上げ×2	06:00
	3' 00" ×	1		バウンディング →折り返してダッシュ	03:00
メイン ペース走	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:5:20 B:5:50	37:00
C-down	5' 00" ×	1		整理体操	05:00
					1:01:00