



【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 筋持久力の向上
- 体幹、上半身の動き

インターバル走

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		プル&プッシュ 腕前回しラン 腕後ろ回しラン 肩甲骨寄せ+ランジ 体幹捻り+ランジ	10:00
流し	1' 00" ×	4	80%~	その場、切り替えステップ×20回→流し	04:00
インターバル走	1000m ×	4	85%~	4000~6000mのペース走のペースより15~20秒速く走ろう！ レストは最後の人から80秒！	30:00
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:59:00