



## 【テーマ】

- ペーシングスキルの向上
- 筋持久力の向上
- 体幹、上半身の動き

ビルドアップ走&amp;全力走

## 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
				体幹を締めて、上半身を捻る 腕と脚のタイミング 大きな動きで ひねった時にブレない	
流し	1' 00" ×	4	80%~	その場、切り替えステップ×20回→流し	04:00
ビルドアップ走	3000m ×	1	85%~	1000mずつビルドアップ A 5:30-5:20-5:10 B 6:10-6:00-6:10	18:00
レスト	2' 00" ×	1	~60%	リカバリー	02:00
全力	1000m ×	1	90%~	全力！ 後半失速しないように前半のペーシングをしっかりと！	05:00
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:54:00