



【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	12' 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	12:00
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	2000m ×	2	85%~	1000mインターバルのペース5~10秒 A 4:50ペース B 5:00ペース C 6:00ペース	12:00
レスト	3' 30" ×	1	~60%	リカバリー	03:30
流し	100m ×	4	70~80%	大きな動きで、ピッチが上がりすぎないように！	02:00
レスト	0' 30" ×	3	~60%	リカバリー	01:30
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:50:00