



【テーマ】

- 乳酸性作業閾値の向上
- 筋持久力の向上
- 体幹、上半身の動き

ペース走&ショートインターバル

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	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
ペース走	4000m ×	1	80%~	一定ペース A 5:10ペース B 5:20ペース C 6:00ペース	24:00
流し	100m ×	8	80%~	大きな動きで、ピッチが上がりすぎないように！	04:00
レスト	0' 15" ×	7	~60%	リカバリー	01:45
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:58:45