



## 【テーマ】

- 無酸素運動能力の向上
- スピード、瞬発力の向上
- 腿の引き上げ

## 坂ダッシュ

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)		説明	Time
W-up	10' 00" ×	1			ジョグ・体操・呼吸法	10:00
ビルドアップ	3000m ×	1	60%~70%	6:00前後ペース 移動	気持ちよくなってきたらメインに向けてペースをあげる	18:00
坂ダッシュ	200m ×	8	85%~	1、2本目は少し抑えて 3本目から全力！	刺激入れの感覚 上半身と連動させながら腿をしっかり上げて！	24:00
レスト	200m ×	7	~60%	リカバリー		
ダウンジョグ	1000m ×	1	60%~70%	ゆっくり気持ちよく	ジョグの後体操	06:00
						0:58:00