



【テーマ】

- ペースの修正力
- 筋持久力の向上
- 体幹の意識

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明		Time
W-up	10' 00" ×	1		ジョグ・体操・呼吸法		10:00
ドリル	12' 00" ×	1		ドロイン 片足支持 壁(木)押し返し 壁(木)押し返し 片足 バンザイラン	ランニングの体幹の入れ方 ドロインを意識して。 姿勢が変わっても体幹が抜けない さらにランの姿勢に近づける 強制的に体幹が抜けない状態を作る	12:00
流し	4' 00" ×	1	70%~	バンザイラン→腕を下ろして→スピードアップ		04:00
メイン 変化走	200m × 10 200m × 10		75~85% 60%~70%	A 55秒前後 (4:35ペース) A 70秒前後 (5:50ペース)	6 5秒 (5:25ペース) B 80秒 (6:40ペース)	25:00
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:56:00