



## 【テーマ】

- ペースの修正力
- 筋持久力の向上
- 体幹の意識

## 変化走

## 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		ドローイン 片足支持 壁(木)押し返し 壁(木)押し返し 片足 バンザイラン	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
<b>メイン 変化走</b>	400m × 10		75~85%	A 1:50秒前後 (4:35ペース)!	25:00
	400m × 10		60%~70%	A 2:20秒前後 (5:50ペース) B 2:40秒 (6:40ペース)	
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:56:00