



## 【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>	600m ×	4	75~85%	A 2:45 (4:35ペース)	B 3:15 (5:25ペース)	25:00
	600m ×	3	60%~70%	A 3:30 (5:50ペース)	B 4:00 (6:40ペース)	
DW	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00
						0:56:00