20_12_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●筋持久力の向上
●年内ラスト！出し切る！
●体幹の意識

全力走

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	ランニングの体幹の入れ方 ドローインを意識して。 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
ペース走	**2000m ×**	**1**	**80%～**	**A 5:10ペース**	**B 5:50ペース**	10:00
全力走	**1000m ×**	**1**	**90%～**	**タイムトライアル！**	**今年の力を全部出し切る！**	05:00
補強&ジョグ	10’00” ×	1	70%～	追加メニュー♪		10:00
DW	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:56:00