



【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 乳酸除去能力の向上
- 体幹の意識

インターバル走

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 ジャンプ ツイストジャンプ ランジ	12:00
流し	4' 00" ×	1	70%~	その場で切り替えステップ20回→流し	04:00
メイン					
インターバル走	1000m ×	4	80~90%	設定:年末の変化走のペース	22:00
rest	1' 30" ×	3	~70%	リカバリー	04:30
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:57:30

ランニングの体幹の入れ方 バンザイ
ドローインを意識して、空中で身体がブレない
さらに捻る動作が入っても体幹の力が抜けないように
バンザイしながら、踏み込み時体幹はまっすぐ

4 : 4 0、5 : 3 0