



【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			ドロイン ジャンプ ツイストジャンプ ランジ ランニングの体幹の入れ方 バンザイ ドロインを意識して、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	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 変化走	600m × 4 400m × 3		75~85% 60%~70%		A 2:48 (4:40ペース) A 2:20 (5:50ペース) B 3:18 (5:30ペース) B 2:40 (6:40ペース)	100m/200m/400m/500m 0:28/0:56/1:52/2:20 0:35/1:10/2:20/---- 0:33/1:06/2:12/2:45 0:40/1:50/3:40/----	26:00
DW	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00	
						0:57:00	