



## 【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
<b>メイン 変化走</b>	800m × 4 200m × 3		75~85% 60%~70%	A 3:44 (4:40ペース) A 1:10 (5:50ペース) B 4:24 (5:30ペース) B 1:20 (6:40ペース)	100m/200m/400m/500m 0:28/0:56/1:52/2:20 0:35/1:10 0:33/1:06/2:12/2:45 0:40/1:50	26:00
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						0:57:00