



## 【テーマ】

- 乳酸性作業閾値の向上
- 有酸素代謝能力の向上
- 少し抑えたペースで最後までリラックスして
- 臀部への意識

ペース走

## 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 ランジ ウォール腿上げ ランジで進む	ランニングの体幹の入れ方 バンザイ お尻が抜けのないような正しい姿勢 踏み込みでお尻が抜けないように ランジとウォール腿上げを組み合わせで進む	12:00
流し	4' 00" ×	1	70%~	腿上げ1テンポストップ10回→流し	04:00	
<b>メイン</b> ペース走	4000m ×	1	75~85%	A 5:10/kmペース B 5:20/kmペース C 6:00/kmペース	100m/200m/400m/500m 0:31/1:02/2:04/2:35 0:32/1:04/2:08/2:40 0:36/1:12/2:24/3:00	24:00
補強トレーニング	2' 00" ×	1		ランジ30回 × 2セット	02:00	
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00	
					0:57:00	