



【テーマ】

- 乳酸性作業閾値の向上
- 有酸素代謝能力の向上
- 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	
メイン ペース走	3000m ×	1	75~85%		A 5:30/kmペース B 6:00/kmペース	100m/200m/400m/500m 0:33/1:06/2:12/2:45 0:36/1:12/2:24/3:00	24:00
刺激入れ	1000m ×	1	80%~		かまずにスピード上げる！		
DW	5' 00" ×	1			ジョグ・整理体操	05:00	
						0:55:00	