



## 【テーマ】

- 速いペースの確認
- スピード持久力の向上
- 腕振りに必要な動き、体幹
- 筋力強化

## 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	10:00
Drill	12' 00" ×	1		片脚 ローイング ランジ 片手上げ ランジ 捻り 片脚 ルーマニアンデッドリフトジャンプ	12:00
				不安定な状態で肩甲骨を使う 正しい姿勢とお尻、腿だけではなく体幹も意識する 臀部、ハムストリングスの強化 背中が丸まらない	
流し	1' 00" ×	4	80%~	バンザイ腿上げ10回→流し	04:00
				姿勢を矯正、ガニ股にならない	
インターバル走	400m ×	8	85%~	1000mインターバルよりも速く！ 久しぶりなので最初の2本は様子を見ながら走りましょう	16:00
rest	1' 15"	7	~60%	リカバリー	08:45
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:55:45