



【テーマ】

- ペースの切り替えと楽なペースの確認
- 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
インターバル走	400m ×	4	90%~	先週の400mインターバル走のタイム	25:00
	400m ×	4	~85%	↑のタイムよりも20秒遅いタイムでコントロールしながら走る。1:10レスト	
DW	5'00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:56:00