



## 【テーマ】

- スピード持久力の向上
- 乳酸除去能力の向上
- ペースコントロールスキルの向上
- 腕振りに必要な動き、体幹

## 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・呼吸法	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	
<b>メイン</b> インターバル走	1600m ×	3	80~95%	1000mインターバルの設定から5~10秒落として。 500m、1000mでタイムを確認して、設定とずれていたら修正する。 例 設定5:00	22:00
rest	2' 00" ×	2	~70%	◎前半2:30／後半2:30 →5:00 ×前半2:20／後半2:40 →5:00 ○前半2:20／後半2:30 →4:50	04:00
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					0:57:00