21_06_05

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●乳酸性作業閾値(LT)の向上
●筋持久力の向上
●接地、反発、遊脚の動き

ジョグ

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		バンザイジャンプ 段差で反発意識 段差で反発後に腿上げ 腿上げキープ	姿勢を作りながら、反発の意識 身体の真下につく意識と反発のタイミングを感じる ↑の後に腿上げ　反対脚のお尻を使って押し切る) ↑のドリルを平地で進みながらできるように.	12:00
	100m ×	4	70～80%	軽く腿上げ→流し		04:00
ビルドアップ走	5000m ×	1	70～80%	1000mずつペースアップ A:5’30″-5’20″-5’10″-5’00″-4’50″ B:5’50″-5’40″-5’30″-5’20″-5’10″ C:7’20″-7’10″-7’00″-6’50″	26:00.0 27:30:00 29:20:00	30:00
	(4000m) →	→	→			
DW	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						1:01:00

21_05_29

【 テーマ 】

ジョグ

SUNNY FISH

●有酸素運動能力の向上
●全身持久力の向上
●上半身(肩甲骨周り)の柔軟性

ジョグ

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	5’00” ×	1		肩甲骨寄せて上下。前腕は地面と垂直 前ならえ(両手合わせ)から片手ずつ胸を開きながら肩甲骨を寄せる ランジでお尻と内転筋に刺激入れ 腿上げ1度キープして、伸ばしている方のお尻を意識する.	05:00
ジョグ	7000m ×	1	60～70%	リラックスしながらベースを作っていきましょう！ A:2500mコース2周＋2100mコース1周 B:2100mコース3周 A、Bともに毎周回ラスト100m流し	43:00
DW	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:03:00