



【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

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
Drill	12' 00" ×	1		1、バンザイジャンプ 2、腿上げ2歩でキープ 3、腿上げ後、身体の真下に接地して、自然にウォーキング 4、「2」と「3」を合わせて	12:00
	100m ×	4	70~80%	軽く腿上げ→流し	04:00
ペース走	4000m ×	1	70~80%	一定ペース A: 5' 00" (100m 31") B: 5' 30" (100m 33") C: 7' 00" (100m 42")	30:00
	(3000m) →	→	→	少しペースを抑えて、動きを最後まで崩さないように！	28:00.0 27:30:00 29:20:00
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:01:00