21_06_26

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

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		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
ペース走	5000m ×	1	70～80%	一定ペース＋ラスト1000mペースアップ A：5’00″　（100m 31″） B：5’30″　（100m 33″） C：7’00″　（100m 42″）	少しペースを抑えて、動きを 最後まで崩さないように！	30:00
	(4000m) →	→	→			
DW	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						1:01:00