



【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

ビルドアップ走

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2歩でキープ(前に進む) 4、片脚腿上げ	12:00
	100m ×	4	70~80%	軽く腿上げ→流し	04:00
ビルドアップ走	5000m ×	1	80~85%	2km-3kmでビルドアップ A: 5:00-4:50. B: 5:30-5:20. C: 7:00-6:50. (2km-2km)	29:00
	(4000m) →	→	→		24:30.0 0:27:00 0:29:10
DW	5' 00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:00:00