



【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

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 | | 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 |
| インターバル走 | 2000m × | 2 | 80~85% | 4000mペース走を分割しました！切り替えて2本目も頑張りましょう！ A: 4:50/km B: 5:20/km C: 6:50/km | 29:00 |
| Rest | 2'30" × | 1 | ~60% | | |
| 流し | 100m × | 6 | 70~80% | 大きな動きで気持ちよくスピードアップ！ | |
| DW | 5'00" × | 1 | | ジョグ・整理体操 | 05:00 |
| | | | | | 1:00:00 |