



【テーマ】

●スピード持久力の向上

●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	1000m ×	4	85%~	気温に合わせて4000mペース走のタイムからビルドアップでもOK A: 4:20~40/km B: 4:50~5:00/km C: 6:20~40/km	29:00
Rest	1'30" ×	3	~60%		
DW	5'00" ×	1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:00:00

19:20.0
0:21:20
0:29:20