



## 【テーマ】

- スピード・瞬発力の向上
- 筋持久力の向上
- 接地、反発、遊脚の動き

坂ダッシュ

## 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	姿勢を作りながら、反発の意識 接地後反発で引き上げをする 身体の真下に接地する意識 2、3を意識して、テンポよく	12:00
ジョグ	1000m	×	1	60%~70%	08:00	
坂ダッシュ	200m 200m	×	8 7	85%~ ~60%	全力！！！！(1本目は80%くらいの速さ) 上半身も大きく使いましょう	24:00
DW	5'00"	×	1	ジョグ・整理体操	05:00	
					0:59:00	