21_10_09

ペース走

【 テーマ 】
●乳酸性作業閾値の向上

●骨盤の動きと重心移動
●股関節の柔軟運動

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	5’00”	×	1		1、その場で骨盤前傾後傾繰り返し　重心移動も意識しながら	05:00
	100m	×	4	70～80%	骨盤前傾しながら腿上げ→流し	04:00
ペース走	**8000m 7000m 6000m 5000m**	**×**	**1**	**80～85%**	**A:4’50″～5’00″/kmペース B:5’30″～5’40″/kmペース C:5’40″～5’50″/kmペース D:6’30″～6’40″/kmペース**	42:00
DW	5’00”	×	1		ジョグ・整理体操	05:00
						1:06:00

21_10_09

ペース走

【 テーマ 】
●乳酸性作業閾値の向上

●骨盤の動きと重心移動
●股関節の柔軟運動

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	5’00”	×	1		1、その場で骨盤前傾後傾繰り返し　重心移動も意識しながら	05:00
	100m	×	4	70～80%	骨盤前傾しながら腿上げ→流し	04:00
ペース走	**8000m 7000m 6000m 5000m**	**×**	**1**	**80～85%**	**A:4’50″～5’00″/kmペース B:5’30″～5’40″/kmペース C:5’40″～5’50″/kmペース D:6’30″～6’40″/kmペース**	42:00
DW	5’00”	×	1		ジョグ・整理体操	05:00
						1:06:00