



【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

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	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
インターバル走	3000m	× 2	85%~	A: 4' 40" ~ 4:50" /kmペース	42:00
	3000m	× 2		B: 5' 20" ~ 5' 30" /kmペース	
	3000m	× 2		C: 5' 40" ~ 5' 50" /kmペース 2本目2000m	
	3000m	× 2		D: 6' 10" ~ 6' 20" /kmペース 2本目2000m	
REST:A,B	3' 00"	1			
DW	5' 00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:06:00



【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

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	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
インターバル走	3000m	× 2	85%~	A: 4' 40" ~ 4:50" /kmペース	42:00
	3000m	× 2		B: 5' 20" ~ 5' 30" /kmペース	
	3000m	× 2		C: 5' 40" ~ 5' 50" /kmペース 2本目2000m	
	3000m	× 2		D: 6' 10" ~ 6' 20" /kmペース 2本目2000m	
REST:A,B	3' 00"	1			
DW	5' 00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:06:00