



【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

ペース走

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	15' 00"	× 1		ジョグ・体操	15:00
流し	100m	× 6	70~80%	ジョグは1600m~2100mまで 腿上げ→流し ・くるぶしとお尻を近づけるように ・背中が丸まらない ・膝が前に出過ぎて反らないように	08:00
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' 50" ~ 6' 00" /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

1:10:00

21_10_23



【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

ペース走

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	15' 00"	× 1		ジョグ・体操	15:00
流し	100m	× 6	70~80%	ジョグは1600m~2100mまで 腿上げ→流し ・くるぶしとお尻を近づけるように ・背中が丸まらない ・膝が前に出過ぎて反らないように	08:00
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' 50" ~ 6' 00" /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

1:10:00