



【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 ジョグは1600m～2100mまで	15:00
流し	100m	× 6	70～80%	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	7000m 5000m 5000m 5000m	× 1	80～85%	A: 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	37:00
Rest	3' 00"	× 1	～60%	リカバリー	03:00
刺激入れ	1000m	× 1	85～90%	ペース走よりも速いペース、力まないように頑張りましょう!	06:00
DW	5' 00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:14:00



【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

ペース走

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	15' 00"	× 1		ジョグ・体操 ジョグは1600m～2100mまで	15:00
流し	100m	× 6	70～80%	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	7000m 5000m 5000m 5000m	× 1	80～85%	A: 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	37:00
Rest	3' 00"	× 1	～60%	リカバリー	03:00
刺激入れ	1000m	× 1	85～90%	ペース走よりも速いペース、力まないように頑張りましょう!	06:00
DW	5' 00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:14:00