



## 【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上
- スピードアップとエコノミーの改善

ジョグ+流し

- 腕振りと着地の連動

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	15' 00"	× 1		ジョグ・体操	15:00
ドリル	15' 00"	× 1		ジョグは1600m~2100mまで	15:00
				・立位で腕振り	
				胸と手首の意識	
				ジョグしながら意識する	
				・片腕 前回ししながら着地のタイミング合わせ→逆腕→両腕	
				・後ろから両腕を振って両脚ジャンプ タイミングをあわせてリズム良く	
				・片腕 後ろ回ししながら着地のタイミング合わせ→逆腕→両腕	
<b>ジョグ</b>	<b>2000m</b>	<b>× 1</b>	<b>60~70%</b>	<b>ドリルを意識しながら1周ジョグ</b>	<b>13:00</b>
Rest	2' 00"	× 1	~60%	リカバリー	02:00
<b>刺激入れ</b>	<b>100m</b>	<b>× 10</b>	<b>80%</b>	<b>リラックスして大きな動きで走りましょう！</b>	<b>10:00</b>
DW	5' 00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:00:00



## 【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上
- スピードアップとエコノミーの改善

ジョグ+流し

- 腕振りと着地の連動

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	15' 00"	× 1		ジョグ・体操	15:00
ドリル	15' 00"	× 1		ジョグは1600m~2100mまで	15:00
				・立位で腕振り	
				胸と手首の意識	
				ジョグしながら意識する	
				・片腕 前回ししながら着地のタイミング合わせ→逆腕→両腕	
				・後ろから両腕を振って両脚ジャンプ タイミングをあわせてリズム良く	
				・片腕 後ろ回ししながら着地のタイミング合わせ→逆腕→両腕	
<b>ジョグ</b>	<b>2000m</b>	<b>× 1</b>	<b>60~70%</b>	<b>ドリルを意識しながら1周ジョグ</b>	<b>13:00</b>
Rest	2' 00"	× 1	~60%	リカバリー	02:00
<b>刺激入れ</b>	<b>100m</b>	<b>× 10</b>	<b>80%</b>	<b>リラックスして大きな動きで走りましょう！</b>	<b>10:00</b>
DW	5' 00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00
					1:00:00