21_11_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード･瞬発力の向上
●筋持久力の向上

●腕振りと着地の連動

坂ダッシュ

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
ドリル	15’00” ×	1		・立位で腕振り ・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	胸と手首の意識 ジョグしながら意識する	15:00
ジョグ	1000m ×	1	60～70%	ドリルを意識しながらジョグ		07:00
坂ダッシュ	200m ×	8	85%～	全力!!!　上半身もおおきく使いましょう!		24:00
	200m ×	7	～60%	リカバリー		
DW	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						1:06:00

21_11_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●スピード･瞬発力の向上
●筋持久力の向上

●腕振りと着地の連動

坂ダッシュ

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
ドリル	15’00” ×	1		・立位で腕振り ・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	胸と手首の意識 ジョグしながら意識する	15:00
ジョグ	1000m ×	1	60～70%	ドリルを意識しながらジョグ		07:00
坂ダッシュ	200m ×	8	85%～	全力!!!　上半身もおおきく使いましょう!		24:00
	200m ×	7	～60%	リカバリー		
DW	5’00” ×	1		ジョグ・整理体操		05:00
						1:06:00