



## 【テーマ】

- スピード・瞬発力の向上
- 筋持久力の向上

## インターバル走

- 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 ジョグは1600m～2100mまで	15:00
ドリル	15' 00"	× 1		・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	15:00
流し	100m	× 4	70～80%	ドリルを意識しながら流し	04:00
インターバル走	400m	× 7	85%～	後半落ちないように前半のペースに注意！ レスト1分半～2分 Bは6本、Cは5本	23:00
DW	5' 00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00

1:02:00

21\_11\_27



## 【テーマ】

- スピード・瞬発力の向上
- 筋持久力の向上

## インターバル走

- 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 ジョグは1600m～2100mまで	15:00
ドリル	15' 00"	× 1		・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	15:00
流し	100m	× 4	70～80%	ドリルを意識しながら流し	04:00
インターバル走	400m	× 7	85%～	後半落ちないように前半のペースに注意！ レスト1分半～2分 Bは6本、Cは5本	23:00
DW	5' 00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00

1:02:00