



## 【テーマ】

- 有酸素代謝能力の向上
- 筋持久力
- 地面への力の伝え方とその姿勢

テンポ走

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	10'00"	× 1		ジョグ・体操・呼吸法	10:00
Drill	15'00"	× 1		体幹の確認: 木の前に立ち、木に倒れ込んで、手で押して素早く戻ってくる 少し前傾の姿勢で木に手をつけて腿上げ ランジ手を上げながら: 後ろの脚の方の腰が遅れないように	15:00
テンポ走	6000m	× 1	70~75%	ジョグよりも早いペースで気持ち良く走りましょう！ B: 5000m C: 4000m ※ラスト1000mはペースアップ！	34:00
DW	5'00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00

1:04:00

22\_01\_29



## 【テーマ】

- 有酸素代謝能力の向上
- 筋持久力
- 地面への力の伝え方とその姿勢

テンポ走

## RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
W-up	10'00"	× 1		ジョグ・体操・呼吸法	10:00
Drill	15'00"	× 1		体幹の確認: 木の前に立ち、木に倒れ込んで、手で押して素早く戻ってくる 少し前傾の姿勢で木に手をつけて腿上げ ランジ手を上げながら: 後ろの脚の方の腰が遅れないように	15:00
テンポ走	6000m	× 1	70~75%	ジョグよりも早いペースで気持ち良く走りましょう！ B: 5000m C: 4000m ※ラスト1000mはペースアップ！	34:00
DW	5'00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00

1:04:00