



【テーマ】

- 乳酸性作業閾値の向上
- スピード・筋刺激
- 地面への力の伝え方とその姿勢

ペース走

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
ペース走	4000m	× 1	80~85%	一定ペース 4:50~5:00ペース B: 3500m 5:20~5:40ペース C: 3000m 6:20~6:40ペース	22:00
rest	3' 00"	× 1	~60%	リカバリー	03:00
スピード刺激	1000m	× 1	85%~	オーバーペースにならないように後半にかけてややビルドアップしていくイメージで走りましょう!	06:00
DW	5' 00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00

1:01:00

22_02_05



【テーマ】

- 乳酸性作業閾値の向上
- スピード・筋刺激
- 地面への力の伝え方とその姿勢

ペース走

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
ペース走	4000m	× 1	80~85%	一定ペース 4:50~5:00ペース B: 3500m 5:20~5:40ペース C: 3000m 6:20~6:40ペース	22:00
rest	3' 00"	× 1	~60%	リカバリー	03:00
スピード刺激	1000m	× 1	85%~	オーバーペースにならないように後半にかけてややビルドアップしていくイメージで走りましょう!	06:00
DW	5' 00"	× 1		ジョグ・整理体操	05:00

1:01:00