



- 【テーマ】
- ピッチを上げよう
 - 速いスピードに対応しよう
 - 心拍をあげよう

RUN

| Menu | | Set | 強度(MaxHR) | 説明 | Time |
|--------|------------|-----|-----------|--|---------|
| 体操 | | | | 体をほぐそう | 0:10:00 |
| W-up | 15 分 × 1 | | 40-50% | Easy Jog | 0:15:00 |
| ランドリル | | | | ミニハードル①腰を高く ミニハードル②徐々にストライドを広く 前さばきステップ Aスキップ→ツイストスキップ→ツイスト | 0:25:00 |
| 流し | 100 m × 1 | 2 | 80-90% | スキップから走り出そう | 0:05:00 |
| Main | 400 m × 10 | 1 | 85-90% | スピードをしっかりと上げよう 心拍をあげよう 3分サークル | 0:30:00 |
| C-down | 10 分 × 1 | | | | 0:01:00 |
| Total | | | | | 1:25:00 |