



- 【テーマ】
- スピードの変化をつけよう
 - 最大スピードを上げよう
 - ストライドを意識して

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
体操	10 分 × 1			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片足のみ ミニハードル③徐々にストライドを広く 股上げ(踵をお尻につける) Aスキップ→ツイストスキップ→ツイスト	0:30:00
流し	100 m × 1	2	85-90%	スキップから走り出そう 大きい走りを意識して	0:05:00
Main	1000 m × 1 400 m × 1	3	75-85% 90%	①レースペースより少し上げよう ②MAXスピードに近づけよう ①→② 7分サイクル ②→① 5分レスト	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00