



- 【テーマ】
- 今の全力のタイムを知ろう
 - 股関節の可動域を広く
 - 腕振りをしっかり

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③徐々にストライドを広 両足バウンディング 両足バウンディング② 股関節ステップ/股関節ランジ	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 × 3 1000 m × 1		75-85% MAX	①レースペースを意識して ②T.T 全力で！！ ① 7分サイクル ①→②7分レスト	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00