



- 【テーマ】
- しっかり後半ペース上げよう
  - リズムよく走ろう
  - ストライドを意識して

## 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細かくステップ ミニハードル③サイド バウンディング リズム股上げ	0:25:00
流し	100 m × 1	2	80-90%	踵付け股上げから走り出そう	0:05:00
Main	6000 m × 1		65-70% 75-80% 85-90%	ビルドアップ走(2000m毎)-10秒 0-2000m 2000m-4000m 4000m-6000m	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:25:00