



- 【テーマ】
- スピード持久力をつけよう
 - スピードを上げて走ろう
 - レースペースから一段階あげよう

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				スキップドリル(腕を回しながら) バックスキップ(腕を回しながら) リズム股上げ 股関節ステップ(前→横→前) ツイスト(しっかり骨盤を動かす)	0:30:00
流し	100 m × 1	2	80-90%	スキップから走り出そう	0:05:00
Main	600 m × 8	1	80-85%	4分サイクル 1本1本ペースを落とさずに 後半に向け徐々にペースを上げよう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00