



- 【テーマ】
- スピードの切り替えを意識しよう
 - ラスト200mからのスプリントを意識しよう
 - ミニハードルの動きをMain練習につなげよう

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) ミニハードル①リズム良く ミニハードル②サイド、腰を高く ミニハードル③ストライドを伸ばす 股関節スキップ	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	1200 m × 4	1	80-90%	7`30サイクル 1000mまではいつものペース ラスト200mをペースUP MAXスピード近くまで上げよう	0:30:00
C-down	10分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00