



- 【テーマ】
- ストライドを意識しよう
 - きついところを我慢しよう
 - 後半に向けペースを上げよう

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				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 股上げ(踵をお尻につける) 前捌きドリル	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	2000 m × 3	1	80-85%	13`00サイクル 徐々にペースをあげよう きつくなるのをグッ！！と堪えよう	0:30:00
C-down	10分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00