



- 【テーマ】
- ストライドを大きく
  - MAXスピードを出そう
  - 乳酸に堪えよう

## 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				スタビライゼーション トカゲ歩き ランジ(足の位置に注意) 股関節ランジ	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	400 m × 1 300 m × 1 200 m × 1 100 m × 1	3	85-90% 90% 95% MAX !	3' サイクル 2' サイクル 1' サイクル 30" サイクル(余力を残さない) セットレスト7'	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00