



## 【テーマ】

- ペースにしっかりと変化をつけよう
- ドリルの細かいステップで俊敏性を上げよう
- 足は前可動！！

## 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				Aスキップ(腰を軸足に乗せる) 踵付け股上げ 股関節スキップ 細かく股上げ(回転数上げる) 細かくステップ	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	6000 m × 1		70-90%	0-2000m 85-90% 2000m-4000m 70-75% 4000m-6000m 85-95% しっかりペースに強弱をつける	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00