



- 【テーマ】
- 現時点での5000mのタイムを知ろう
 - 中だるみしない！！
 - 頑張ろう！！

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(3足) ミニハードル②ストライドを伸ばす ジャンプドリル①(両足) ジャンプドリル②(ステップ) 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	5000 m × 1	1	100%	タイムトライアル 頑張ろう！！	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00