



- 【テーマ】
- スピードを上げよう
 - ストライドを意識して
 - 上半身力まずに

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 股関節スキップ ジャンプドリル(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 上半身は力まず	0:05:00
Main	400 m × 10	1	80-90%	高いスピードをキープしよう 後半ペース落とさずに我慢 リズムを大切に	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00