



- 【テーマ】
- 暑さの中粘ろう
 - ラストはビルドアップ
 - 疲れてきても腰を落とさない

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腰を落とさない ミニハードル②徐々にストライドを ミニハードル③ストライド伸ばそう 股上げ(踵をお尻につける)	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	75-85%	13`00サイクル ペースキープ 後半ペースを落とさないように	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00