



- 【テーマ】
- 一定ペースで走ろう
  - ジャンプ系のドリルで普段使わない筋肉を動かそう
  - ラストのハード頑張ろう

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				ランジジャンプ ランジジャンプ(クロス) スクワットジャンプ 股上げ(踵をお尻につける) 前さばきステップ	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	3600 m × 1 1200 m × 1	1	75-85% 90%	リズム良く(一定ペース) 力まずにテンポ良く。あご引いて レスト 7"	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00