



- 【テーマ】
- 短い距離を頑張ろう
  - ラスト100mは全力
  - ストライドを伸ばそう

### 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(3足) ミニハードル②片足のみ ミニハードル③細かく ミニハードル④ストライドを伸ばす 股関節ステップ	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	600 m × 1 300 m × 1 100 m × 1	3	90% 90% 95%	① 5"サークル ② 2"サークル ③ 全力 ③→① レスト7" ①よりも②を速く ②よりも③を速く	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00