



【テーマ】

- リラックスして走ろう
- 距離が短くなるにつれてスピードも上げよう
- ドリルで作った動きを意識すること

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 ミニハードル②細かく ミニハードル③ストライドを伸ばす 前さばきステップ 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 × 1 1000 m × 1 400 m × 1 200 m × 1	1	80% 85% 90% 95%	① 13"サークル ② 7"サークル ③ 5"サークル ④ 流しの動きをイメージ	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00