



- 【テーマ】
- 1000mよりも400mを速く
 - つらくなくても上半身に力入れない
 - 重心移動を意識

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				スキップドリル ミニハードル①腰を落とさず ミニハードル②ストライドを伸ばす ツイスト バウンディング(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	1000 m × 1 400 m × 1	3	85% 90%	7分サークル(レースよりも速く) 5分サークル(流しのペースを意識) * 上半身に無駄な力を入れない	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00