



- 【テーマ】
- 余裕を持ちながら走る
 - 呼吸もリズム
 - 1000mを頑張ろう

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				ミニハードル① ミニハードル②加速 ツイスト 股上げ(踵をおしりにつける感覚) 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	3000 m × 1 1000 m × 1	1	75%-80% 85%-90%	レースペースをイメージ 頑張ろう レスト7分	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00