



- 【テーマ】
- ストライドを意識しよう
 - スピードを上げて刺激を入れよう
 - ラストは思いっきり

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 ミニハードル②加速 前捌きドリル ツイスト	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	300 m × 1	12	80-85%	後半は90%まで上げれるように前半 リラックスして	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00