



- 【テーマ】
- ラスト200m切り替えよう
 - 腕をしっかり振ろう
 - 力まず！！

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 スキップドリル 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	1200 m × 3	1	75%-85%	ラスト200mは90%程度 がんばろう！！ 7'30サークル	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00