



- 【テーマ】
- 余裕を持ちながら走る
 - 一定ペース
 - 腰を落とさない

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				マーチングドリル 股関節ステップ 股関節ステップバック サイドステップ 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	5000 m × 1	1	75%-80%	レースペースをイメージ	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00