



【テーマ】

- ペースに強弱をつけよう
- 腰を落とさないように
- レストのときは少しでも良いから身体を動かそう

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				マーチングドリル マーチングドリル② 股関節ドリル 股関節ランジ	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	600 m × 1 1200 m × 1 600 m × 1	2	80%-85% 70%-75% 80%-85%	400mの延長のイメージ 400mより一段階落とそう 頑張りどころ！！ 600m 5分サークル 1200m 7分30サークル セットレスト 6分	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00