



【テーマ】

- ドリルの動きを意識
- 上半身のブレを最小限に
- テンポ良く

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 バウンディングジャンプ ツイスト ランジ 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 2000 m × 1 1000 m × 1	1	70-75% 75-80% 85-90%	51.5pace を意識 一段階あげよう 頑張ろう！！	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00