



## 【テーマ】

- 200mからのスピードアップ
- スピードの切り替えを意識
- 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				股関節回し 股関節ランジ ミニハードル ミニハードル加速	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 × 1	4	75%-85%	1000mまでは一定ペース 200mからハード 切り替えることを意識	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00