



## 【テーマ】

- 一定ペース
- 追い込みすぎない、楽しすぎない
- 良いフォームを意識

## 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				両足バウンディング バウンディングステップ 前捌きステップ 踵付け股上げ	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	70%-80%	ペースの上げ下げがあまり無いように。	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
<b>Total</b>					<b>1:30:00</b>