



【テーマ】

- 脚は前可動の意識
- 後ろに蹴らない
- ミニハードルの動きを意識

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				ミニハードル ミニハードル加速 ミニハードルストライド 股関節スキップ Bステップ(前捌き)	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	400 m × 10		85-90%	スピードを上げようと力まないように 上半身はリラックス 呼吸をしっかり	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
<b>Total</b>					<b>1:30:00</b>