



【テーマ】

- ペースにしっかりと強弱をつける
- ジャンプ系ドリルを頑張ってみよう
- 腰が落ちないように

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				両足ジャンプ 両足バンディング バンディング 股関節スキップ 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	1200 m × 1 2400 m × 1 1200 m × 1	1	80-85% 70-75% 80-85%	頑張ろう 上半身はリラックス 最後もう一度頑張ってペース上げよ	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00