



## 【テーマ】

- テンポ良く
- どのくらいで1000mを走れるかチャレンジ
- ピッチを意識

## 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 バービージャンプ Aスキップ Bスキップ	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 1000 m × 1	1	75% 85-90%	51.5pace 頑張ろう	0:30:00
C-down	10分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00