



【テーマ】

- 1000m-2000mでペースを落とさないように
- リズムを意識
- おなかに力を入れて走ろう

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%		0:15:00
ランドリル				マーチングドリル 小鹿歩き ミニハードル ハードルジャンプ 股関節ステップ	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	2000 m × 3	1	75%-85%	後半セットビルドアップ 余裕のあるタイムからスタートし ラストはペースを上げよう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00