



- 【テーマ】
- 実践を意識して
 - 腕振り注意
 - テンポ良く

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				股関節ステップ バウンディングジャンプ ツイスト バウンディング 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	4	70-75%	一定ペース 余裕があればラストペース上げよう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00