



- 【テーマ】
- 5000mT.T
 - 今の力を試そう
 - 年内ラスト練習！！

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 ミニハードルスピード 股関節ランジ 股関節スキップ	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	5000 m × 1		MAX	頑張ろう！！ 年内ラストです。 一年間お疲れ様でした。 来年もよろしくお願ひ致します。	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00