



【テーマ】

- 怪我無くはしろう
- 腕振りをしっかりしよう
- 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				スキップ バウンディングジャンプ ツイスト ランジ 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	1200 m × 5	1	70%-80%	フォーム重視で走ろう 余裕を持ちながら	0:30:00
C-down	10分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00