



## 【テーマ】

- 1000mしっかり追い込もう
- 下半身の筋力アップ
- 腰を落とさないように

## 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				キックバック ヒップリフト スクワット ミニハードル	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	70-75% 95%	51.5pace を意識 頑張ろう！！	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
<b>Total</b>					<b>1:30:00</b>