



【テーマ】

- おなかに力を入れて
- スピードを上げよう
- あごが上がらないように注意

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 ランジ スクワットステップ | 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 | 400 m × 1 | 1 | 90% | スピードをあげよう 地面を蹴るではなく押す！！ | 0:30:00 |
| C-down | 10 分 × 1 | | | | 0:010:00 |
| Total | | | | | 1:30:00 |