



- 【テーマ】
- ペース走は楽にリラックスして
 - 200mは頑張ろう
 - 脚の回転でスピードをあげよう

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 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	4000 m × 1 200 m × 8	1	70% 90-95%	速すぎず遅すぎず 上半身は力まずきれいなフォームを 意識しよう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00