



- 【テーマ】
- 一定ペース
  - 前半1000m後半1000mタイム落ちないように
  - 腕振り注意

## 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				呼吸法(ドローイン) キックバック ヒップリフト 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	2000 m × 3	1	80%	51・5 Pace	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
<b>Total</b>					<b>1:30:00</b>