



【テーマ】

- スピードを上げて走ろう
- 脚の回転をいつもよりあげて
- ジャンプ系のドリルに挑戦

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 ハードルジャンプ 両足バウンディング ランジ 股関節ランジ	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 × 10	1	85-90%	頑張ろう！！ 3' サイクル レストも足を止めずに！！	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
<b>Total</b>					<b>1:30:00</b>