



## 【テーマ】

- 練習の前に体幹を意識させよう
- 持久力の向上
- フォームを安定させよう

## 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
コアトレーニング				呼吸法(ドローイン) 呼吸法(うつぶせドローイン) ランジ プランク ミニハードル	
ランドリル					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 × 1 400 m × 1	1	80% 85% 90%	51・5 Pace スピードを一段階上げて 頑張ろう レスト 5'	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00