



【テーマ】

- 脚が後に流れないように
- 体幹を意識して走ろう
- スピードの切り替えをできるように

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)	
ランドリル				前捌きステップ 踵つけ股上げ 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	2000 m × 1 400 m × 5 1000 m × 1	1	80-85% 90% 90%	レースペースよりも速く 一段階スピードを上げよう 400mのペースをキープできるように 頑張ろう！！	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00