



- 【テーマ】
- ラスト200mからのスピードアップ
 - スピード持久力の向上
 - 腕を抱え込まずにしっかり振ろう

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				ランジ サイドランジ 前後ウォーク 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	1200 m × 4	1	80%	ラスト200mからスピードアップ スピードの切り替えを意識して 7' 30サイクル	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00