



【テーマ】

- コアトレーニングを中心にやっ払いこう
- 上半身ぶれない走りを！！
- 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) キックバック・ヒップリフト プランク(前・横・動作) 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 × 1 400 m × 5	1	80-85% 90%	レースペースよりも速く 一段階スピードを上げて頑張ろう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00