



- 【テーマ】
- 400mのスピードを維持できるように
 - きつくなっても綺麗なフォームを心がけて
 - 下半身の強化

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) キックバック ヒップリフト 両足ジャンプ 両足バウンディング 腕振り練習	0:30:00
ランドリル					
流し	100 m × 1	2	80-90%	スキップから走り出そう	0:05:00
Main	800 m × 5	1	80-90%	400mのインターバル時のスピードで 続けて走れるように 6' サイクル	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00