



【テーマ】

- ペースの変化に対応しよう
- 持久力向上
- スピードを出しやすいフォームを取得しよう

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
ランドリル				両足ジャンプ 両足バウンディング ランジ ランジジャンプ 前捌きステップ 腕振り練習	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	5000 m × 1	1	70%-90%	0-1000m 85% 1000mIvペース 1000m-3000m 70% ペース走程度 3000m-4000m 75% ビルドアップ 4000m-5000m 1000mIvペース Iv=インターバル	0:30:00
C-down	10分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00