



【テーマ】

- コアトレ
- 上半身力まずに
- スピード持久力強化

## 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) 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 30秒 サイドプランク 30秒	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 × 3	1	80-90%	レースペースよりも速く 13分サイクル セットごと5秒アップできたらOK	0:30:00
C-down	10分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00