



- 【テーマ】
- スタミナ強化
 - 一定ペース
 - 腕振り

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 ランジウォーク サイドランジ 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	6000 m × 1	1	75%-80%	一定ペース ペースが乱れないように 腕振りでリズムを作ろう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00