



- 【テーマ】
- 最大スピード強化
 - スプリント
 - 耐乳酸

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				マーチングドリル 前捌きステップ 引き付け股上げ マスジャンプ	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	200 m × 12	1	MAX	高いスピードをキープしよう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00