



- 【テーマ】
- スピード持久向上
 - 体幹意識
 - レスト短め

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				ミニハードル ミニハードル加速 前捌きステップ 引き付け股上げ プランク	0:30:00
コアトレーニング					
流し	100 m × 1	2	80-90%	スキップから走り出そう	0:05:00
Main	1000 m × 5	1	85%-90%	7分サイクル 5本しっかり揃えられるように フォームを意識しながら	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00