



- 【テーマ】
- 耐乳酸
 - スピード強化
 - 粘り強く

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				スキップ サイドステップ 股関節スキップ ランジウォーク マーチングドリル	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	1200 m × 1 600 m × 1 400 m × 1	2	85% 90% 95%	高いスピードを意識 スピードをキープする(対乳酸) キツイ中でどれだけスピードだせるか	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00