



【テーマ】

- レースペース向上
- スピードの切り替え
- 実践

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				プランク サイドプランク キャット&ドッグ プランク三点ポジション	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	3000 m × 1 1000 m × 1	1	85% 90%	5000mペースを意識 高いスピード維持しよう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00