



- 【 テーマ 】
- 最大スピード強化
 - スピード
 - ショートレスト

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				<ul style="list-style-type: none"> ≡ニハードル ≡ニハードル加速 ≡ニハードルスピード 	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	400 m × 10	1	95%	高いスピードを維持しこらえよう 3' サイクル	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00