



【テーマ】

- スピード持久力
- スピード維持
- 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
ランドリル				ランジ 股関節ランジ かかと付け腿上げ 4方向ジャンプ	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	1200 m × 4	1	85%	7'30サイクル 高いスピードを維持して走ろう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00