



- 【 テーマ 】
- ペース維持
 - スピード持久
 - 暑さ対策

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 足上げ かかと歩き つま先歩き	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	800 m × 5	1	90%	6' サイクル ペース感覚をみにつけよう ビルドダウンしないように	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00