



- 【 テーマ 】
- 実践
 - スピード持久力向上
 - テンポ意識

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				足ふりジャンプ 股関節ステップ ランジウオーク 踵付け腿上げ	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 × 3	1	90%	8' サイクル 高いスピードを意識して	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00