



- 【 テーマ 】
- スピード強化
  - 耐乳酸
  - ストライド

### 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 ミニハードル細かく 足ふりジャンプ	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	300 m × 10	1	90%-95%	3' サイクル 乳酸に耐えよう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00