



【テーマ】

- 耐乳酸
- スピード変化
- スプリント向上

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				リズムステップ リズムステップ2 リズムステップ3 ミニハードル	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	1000 m × 1 400 m × 1	3	85% 90%	5 1・5 ペースより速く (7'サイクル) ペースを上げて (3'サイクル) レスト6'	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00