



【テーマ】

- 耐乳酸
- 最大スピード強化
- スプリント

## 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				股関節ステップ 股関節ランジ リズムステップ リズムステップジャンプ	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 × 3 200 m × 3	1	85% 95%	8'サイクル タイムをそろえよう 2'サイクル スピードを高めよう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00