

16\_8\_27



【テーマ】

- 耐乳酸
- 筋力向上
- ストライド広く

## 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				体幹トレーニング フロントブリッジ サイドブリッジ	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%	7'サイクル 5 1'5 ベースより速く 3'サイクルー段階スピードを上げよう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00