



【テーマ】

- スピード強化
- 股関節の可動域
- スピード維持

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 股関節スキップ 股関節ランジ 股関節ウオーク 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	400 m × 8	1	90%	4'サイクル スピードを上げて走ろう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00