



- 【 テーマ 】
- ロングインターバル
 - 長い距離に慣れよう
 - スピード持久力向上

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				≡ニハードル ≡ニハードル加速 ≡ニハードル細かく かかと付け腿上げ	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	2000 m × 2 1000 m × 1	1	85% 90%	51・5 pace -10sec 2000mよりもスピードあげよう	0:30:00
G-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00