



- 【 テーマ 】
- ロング
  - スピードに変化をつけよう
  - 変化走

**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
コアトレ				プランク サイドブリッジ プランク シングルアーム ヒップリフト	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	5000 m × 1		75-90%	1000m 90% 1000m-3000m 75% 3000m-4000m 80% 4000m-5000m 90%	0:30:00
G-down	10 分 × 1				0:010:00
<b>Total</b>					<b>1:30:00</b>