



- 【 テーマ 】
- インターバル
  - 高いスピードを維持しよう
  - スタミナ

### 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 ミニハードル細かく かかと歩き つま先歩き スキップ	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	1000 m × 5	1	90%	7' 30サイクル タイムをそろえられるように	0:30:00
G-down	10 分 × 1				0:010:00
<b>Total</b>					<b>1:30:00</b>