



- 【 テーマ 】
- スピードの変化
 - 走り込み
 - 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				ミニハードル ボックスジャンプ 両足ジャンプ 前さばきステップ	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	6000 m × 1	1	75-90%	0-1000m 75% 1000m-2000m 90% 2000m-3000m 75% 3000m-4000m 90% 4000-5000m 75% 5000m-6000m 90%	0:30:00
G-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00