



【テーマ】

- ロング
- 持久力向上
- 一定ペース

## 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				両足ジャンプ ミニハードル ミニハードル加速 股関節ステップ 股関節ウォーク	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	3000 m × 2	1	85%	一定ペース 51.5ペース k m-10秒	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00