



【テーマ】

- スピード持久力向上
- ストライドを大きく
- ペース感覚をみにつけよう

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				スキップドリル 腕回しスキップ 踵つけ腿上げ 股関節スキップ 股関節ランジ	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'サイクル ペースの上げ下げがないように	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00