



- 【テーマ】
- スピード向上
  - 心肺機能向上
  - 地面をけらない走りを意識

### 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 ミニハードル加速 踵つけ腿上げ 足上げ リズムステップ	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	400 m × 10	1	90%	3'サイクル スピードを維持しよう 耐乳酸	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00