



【 テーマ 】

- ロング走
- スタミナ強化
- 一定ペースで走ろう

## 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				股関節ウォーク 股関節ステップ スキップ かかと付け腿上げ	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	7000 m × 1		85%	一定ペースで走ろう スタミナ強化	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00