



- 【 テーマ 】
- スピード持久力強化
 - 腕ふりをしっかり

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 リズムスキップ 足ふりジャンプ	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	3000 m × 1 2000 m × 1 1000 m × 1	1	90% 90% 95%	5000mの走りを意識 ペースを少し上げて 頑張ろう！！ レスト6'	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00