



【テーマ】

- 調整メニュー
- リラックスして
- 力を出し切らない

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 足上げジャンプ ハードルジャンプ スキップ	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	1000 m × 3		85%	出し切らず気持ちの良いペースで	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00