



【テーマ】

- 一定ペース
- スタミナ強化
- 強化A

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 | | | | ラダートレーニング アジリティートレーニング | 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 | 6000 m × 1 | | 80% | 一定ペースで走ろう | 0:30:00 |
| C-down | 10 分 × 1 | | | | 0:010:00 |
| Total | | | | | 1:30:00 |