



- 【テーマ】
- スピード持久力強化
 - 瞬発系ドリル
 - 5本ペースをそろえよう

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				ミニハードル ミニハードルスピード ミニハードルピッチ ハードルジャンプ 両足ジャンプ	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	1000 m × 5		90%	7'サイクル タイムをそろえよう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00