



- 【テーマ】
- 大きい走り
 - スピードの変化
 - スピード対応力

RUN

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
体操				からだをほぐそう	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 両足ジャンプ 片足ジャンプ リズムジャンプ アジリティーダッシュ	0:30:00
流し	100 m × 2	1	95%	スキップから走りだそう	0:05:00
Main	6000 m × 1	1	80%-95%	1)1600m pace 2)400m hard 1→2 × 3set	0:30:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:35:00