



- 【 テーマ 】
- スピード持久力
  - 大きい走り
  - 接地の短い走り

## 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				ハードルジャンプ 両足ジャンプ スキップ かかと付け腿上げ	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 短いレストで頑張ろう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00