



- 【 テーマ 】
- スピード持久力
 - ロングインターバル
 - 股関節をうまく使う

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				股関節回し 股関節ステップ ランジ 股関節ランジ	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	2000 m × 3		90%	12' サイクル 本数ごとにタイムをそろえよう	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00