



【 テーマ 】

- 耐乳酸
- 実践
- ストライドを伸ばそう

## 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 ミニハードル加速 ミニハードルストライド 股関節ステップ 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	3000 m × 1 1000 m × 1 400 m × 1	1	100% 100% 100%	すべて全力で頑張ろう レスト7'	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00