

2017_03_25



テーマ【準備期】

- 股関節を意識してストライドを伸ばしていこう
- 不整地で脚腰を強くしていこう

RUN

Menu	Set	強度(MaxHR)	説明	Time
			LSD 砧公園 移動往復	1:00:00
ランメニュー			Free走 45分 A 4:30、4:00 6周 B 5:30、5:00、4周	0:45:00
ランドリル	3 3		・坂道ダッシュ ・腿上げ	0:15:00
ダウン			整理体操	0:05:00
Total				2:05:00