



【テーマ】

- スピードトレーニング
- スピードの切り替え
- 瞬発系ドリル

**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				スキップ ミニハードル ミニハードルジャンプ ミニハードル細かく ミニハードルストライド	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	1200 m × 4	1	90%	7'30 サイクル ラスト200m一段階スピードUP	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
<b>Total</b>					<b>1:30:00</b>