

17\_05\_13



【テーマ】

- スピード対応力
- スピード変化
- 動的ストレッチ

## 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				動的ストレッチ 足上げ カニ歩き かかと歩き	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	6000 m × 1		75-90%	①1000m E ②2000m H ③1000m E ①→②→③→④	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00