



## 【テーマ】

- 試合前の定番メニュー
- ラン強化
- すべて全力

## 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 ミニハードル細かく リズムステップ リズムステップ②	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 2000 m × 1 1000 m × 1	1	95% 100% 100%	入りの1000mは慎重に がんばろう がんばろう レスト10min	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00