

17_07_15



- 【 テーマ 】
- スピード変化
 - 動きのコントロール

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・補強 | | | | 体幹トレーニング | 0:30:00 |
| 流し | 100 m × 2 | | 80-90% | | 0:05:00 |
| メイン | 1200 m × 1 800 m × 1 400 m × 1 | 1 1 1 | 2 2 2 | | 0:30:00 |
| C-down | 10 分 × 1 | | | | 0:010:00 |
| Total | | | | | 1:30:00 |