



- 【 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				リズム系ドリル 瞬発系ドリル	0:30:00
流し	100 m × 2		80-90%		0:05:00
メイン	1200 m × 4			ラスト200mをスピードアップ	0:30:00
C-down	10 分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00