



【テーマ】

- 地面からの反発を意識して
- リラックスした走りを心がけましょう
- ドリルで作った動きを意識すること
- 安定した土台作り

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				体幹トレーニング	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	800 m × 1 400 m × 1 200 m × 1	2 2 2	80% 90% 90%~	①10kmレースペース ②レースペースよりも速く ③ラストスパートを意識 ①→②→③:レスト3分 ③→①:レスト5分	0:30:00
C-down	10分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00