



## 【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 ミニハードル① ミニハードル②サイドステップ ミニハードル③両足ジャンプ	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	400 m × 7 200 m × 7	1	85% 40%	①H レースペースよりも速く ②E キロ10分ペースジョグ	0:30:00
C-down	10分 × 1				0:010:00
Total					1:30:00