



- 【テーマ】
- 地面からの反発を感じて
 - VO2maxの向上
 - 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

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	300 m × 10 100 m × 10	1 1	90%	レースペース～レースペース以上 3分サークル	0:30:00
C-down	10分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00