



【 テーマ 】

- スピード強化
- 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	20 分 × 1		40-50%	Easy Jog	0:20:00
ランドリル・補強				ミニハードルドリル	0:20:00
流し	100 m × 2		80-90%		0:05:00
メイン	800 m × 1 200 m × 1	4 4	70-80% 30-40%	H E Hard後は止まらずにEasyへ 7' 30" サークル目安	0:30:00
C-down	20 分 × 1				0:020:00
Total					1:25:00