



【 テーマ 】

- スタミナ強化
- 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				リズム系ドリル ジャンプ系ドリル	0:20:00
流し	100 m × 2		80-90%		0:05:00
メイン	4500 m × 1		60-70%	ペース走	0:30:00
G-down	20 分 × 1				0:020:00
Total					1:25:00