



【テーマ】

- 来シーズンに向けてベースを作っていこう
- 全身持久力の向上
- 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	4500 m × 1		60-70%	ペース走	0:30:00
C-down	10分 × 1				0:01:00
Total					1:30:00