



【テーマ】

- 全身持久力の向上
- 全身筋力の向上
- 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	20分 × 1		40-50%	Easy Jog	0:20:00
ランドリル				股関節ドリル 接地ドリル スキップドリル	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 × 1 100 m × 1	10	80% 50-60%	目標レースペース以上 イージージョグ 3分サークル	0:30:00
C-down	10分 × 1				0:010:00
Total					1:35:00