

～ 6/22 仙台ハーフ練習会メニュー ～

1.ウォーミングアップ

ウォーキング

ランニング（トラック3周）

2.動き作りドリル

3.1500m タイムトライアル or レペティショントレーニング

4.3000m タイムトライアル or レペティショントレーニング

5.クールダウン