

中長距離ブロック 5/4・5/5メニュー案

		800G	1500G	3000G
5/4	午前	(100m×8)×3	(200m×10)×2	(300×10)×2
	午後	クロカンJog	クロカンJog	クロカンJog
5/5		400m×4~5 Rest10分	800m×4~5 Rest10分	(1000m×2)+3000mペース走+(1000m×2)