

フリーラン(800m)

Laps	Eriko	Luka	Noemi
400m	2'21"	2'20"	3'50"
800m	4'34"	4'33"	×

スプリット 4×1500m*

	目標ペース	Laurent	Luka *400m
1	テンポ走	6'01"	1'42"
2	リカバリー走	7'30"	2'35"
3	テンポ走	6'14"	2'09"
4	リカバリー走	6'18"	2'30"

* テンポ走に変更