

15_08_27



【テーマ】

- 蓄積される疲労に耐える力の向上
- レース持久力(筋力、心拍数)の向上

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強(ペア)	30 回 × 1 30 回 × 2 10 回 × 2			足上げ腹筋(前、右、左) スクワット20回+ジャンプ10回 抱え込みジャンプ10回	0:10:00
W-up	10 分 × 1	1	60%	Free	0:10:00
Main1	4 分 × 3 8 分		70~75% 85~90%	ベーシック 90rpm(耐久走ペース) ベーシック (インターバル走ペース)	0:36:00
				※耐久走を回復走にあてず、 少しキツめの耐久走ペースを維持	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:06:00