

16\_04028



## 【テーマ】

- ショート・スプリントレースの乗車イメージで漕ぐ
- 瞬発力の強化

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	40 回 × 1 10 回 × 1	2		つま先タッチ 素早く バタ足 ゆっくり大きく	
	10 回 × 1	2		相撲スクワット	0:10:00
W-up	5 分 × 1 15 分 × 1	1 1	60% 60~80%	Free テンポ走80rpm 50秒時に10秒ハード 120rpm	0:20:00
Main1	3 分 × 1 30 秒 × 1 3 分 × 1	3	80% 90%以上 60%以下	51.5kmのレースペース ゴールスプリントをイメージ rest	0:19:30
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:59:30