



## 【テーマ】

●スピード持久力の向上

●ショート、スプリントレースの想定イメージ

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	30 秒 × 1	2		脚上げキープ(壁) つま先タッチ	
	30 秒 × 1				
	10 回 × 1	1		ランジ 前のみ	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:15:00
	15 分 × 1	1	60~80%	テンポ走80rpm 50秒時に10秒ハード 120rpm	
Main1	3 分 × 1	2	75~80%	ショートのレースペース	0:24:00
	1 分 × 1		60%	Easy	
	2 分 × 1		85%	スプリントのレースペース	
	2 分 × 1		60%	Easy	
	1 分 × 1		90%以上	スプリントダッシュ	
	3 分 × 1			Easy	
※横浜トライアスロンに出場される皆さん、頑張ってください^^					
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:59:00