



【テーマ】  
 ●スピード持久力の向上  
 ●九十九里、横浜シーサイドの調整

### BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1	1		仰向け 脚ゆっくり上下	0:10:00
	10 回 × 1			ボールタッチ 90度	
	10 回 × 1			ボールタッチ 45度	
	10 回 × 1			仰向けキープ ※ボール使用	
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	5 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	0:15:00
	5 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 45秒時Hard	
	5 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	
Main1	1 分 × 1	3	70%	レスト	0:09:00
	1 分 × 1		80%		
	1 分 × 1		90%		
Main(レース組)	5 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	0:20:00
	5 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 45秒時Hard	
	5 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	
	5 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 45秒時Hard	
	30 秒 × 1	5	MAX	ハード	0:05:00
	30 秒 × 1		60%以下	レスト	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					