



【テーマ】

- サーキットトレーニングでの身体機能の向上
- トランジションを素早し、レース感覚を養う

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
W-up(全員)	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	3 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	
	3 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 45秒時Hard	
	3 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	
	3 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 45秒時Hard	0:12:00
Main				【サーキットトレーニング】 ・20秒エクササイズ×3 10秒レスト ・30秒 トランジション ・4分レースペース ・1分rest ・アリゲーター ・バイランス ・背筋バタフライ ・腕立て ・抱え込みジャンプ	
	7 分 × 1				
	7 分 × 1				
	7 分 × 1				
	7 分 × 1				
	7 分 × 1				0:35:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:02:00