

17_01_12



テーマ【準備期】

- 低強度でフォームを意識していこう
- 補強で下半身の強化

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 秒 × 2			ランジ キープ	
	20 回 × 2			スクワット	
	10 回 × 2	1		1set ゆっくり 2set 素早く	
	15 回 × 1			尻上げ 脚伸ばし	0:15:00
W-up(全員)	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	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	
	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	0:20:00
	30 秒 × 1	5	90%	ダッシュ	
	30 秒 × 1		90%	レスト	0:05:00
				※繰り返し	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:55:00