

17_01_19



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 20 回 × 2 10 回 × 2 15 回 × 1	1		ランジ キープ スクワット 1set ゆっくり 2set 素早く 尻上げ 脚伸ばし	0:15:00
W-up(全員)	10 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	0:10:00
	3 分 × 1		70%		
	2 分 × 1	3	80%		
	1 分 × 1		90%		0:18:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:53:00