テンポ走　　スタミナ

17_02_02

テーマ【準備期】
●低強度でフォームを意識していこう
●補強で上半身、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	30 秒 × 1			フロントブリッジ　広く（正面）	
	20 秒 × 1	1		サイドブリッジ20秒＋10秒　脚上げ（左側）	
	20 秒 × 1			サイドブリッジ20秒＋10秒　脚上げ（右側）	
	30 回 × 1	2		踏み台昇降	
	30 回 × 1			踏み台ジャンプ	0:15:00
W-up(全員)	3 分 × 1		70%	テンポ走　45秒時Hard　80rpm	
	3 分 × 1	1	75%	テンポ走　40秒時Hard　90rpm	
	3 分 × 1		80%	テンポ走　45秒時Hard　100rpm	
	3 分 × 1		80%	テンポ走　40秒時Hard　120rpm	0:12:00
	30 秒 × 1	10	80%	トップギア80rpm	
	30 秒 × 1		60%以下	Easy	0:10:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:53:00