

17_02_23



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			踏み台昇降	
	30 回 × 1	2		踏み台ジャンプ	0:15:00
W-up(全員)	3 分 × 1		70%	テンポ走 10秒時Hard 80rpm	
	3 分 × 1	1	75%	テンポ走 10秒時Hard 90rpm	
	3 分 × 1		80%	テンポ走 10秒時Hard 100rpm	
	3 分 × 1		80%	テンポ走 10秒時と50秒時Hard 90rpm	
					0:12:00
	30 秒 × 2		65%	ローギアから、一枚ずつ 100rpm	
	30 秒 × 2		70%	重くする 100rpm	
	30 秒 × 2	2	75%	100rpm	
	30 秒 × 2		75%	100rpm	
	30 秒 × 2		80%	100rpm	
	30 秒 × 2		85%	100rpm	0:12:00
				※20秒ずつ負荷を重くなり、20秒ずつ負荷が軽くなる	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:53:00