



テーマ【準備期】

- 耐久走とテンポ走レベルで漕げるようにしていこう
- 心拍を意識していこう

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	20 回 × 1 20 回 × 1 30 秒 × 1	1		つま先タッチ 90° つま先タッチ 45° 仰向けつま先伸ばし	
W-up(全員)	3 分 × 1 3 分 × 1 3 分 × 1 3 分 × 1	1	70% 70% 70% 75%	耐久走 10秒時Hard 80rpm 耐久走 15秒時Hard 80rpm 耐久走 20秒時Hard 80rpm 耐久走 10秒時と50秒時Hard 80rpm	0:12:00
	3 分 × 1 3 分 × 1 3 分 × 1 3 分 × 1	1	75% 75% 80% 90%	テンポ走 10秒時Hard 90rpm テンポ走 15秒時Hard 90rpm テンポ走 20秒時Hard 90rpm テンポ走 10秒時と50秒時Hard 90rpm	0:12:00
	30 秒 × 1 30 秒 × 1	8	90% 60%	MAX Easy	0:08:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:42:00