



テーマ【準備期、試合前期】

- 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	1		つま先タッチ 90°	
	20 回 × 1			つま先タッチ 45°	
	15 回 × 1			V字腹筋	
W-up(全員)	5 分 × 1			Free	0:05:00
	2 分 × 1	2	70%	耐久走 10秒時Hard 80rpm	
	2 分 × 1		70%	耐久走 15秒時Hard 80rpm	
	2 分 × 1		70%	耐久走 20秒時Hard 80rpm	
	2 分 × 1		75%	耐久走 10秒時と50秒時Hard 80rpm	
	10 秒 × 1	8	90%	MAX 高回転	0:16:00
	10 秒 × 1		60%	Easy	0:02:40
	3 分 × 1	1	75%	テンポ走 10秒時Hard 90rpm	
	3 分 × 1		75%	テンポ走 15秒時Hard 90rpm	
	3 分 × 1		80%	テンポ走 20秒時Hard 90rpm	
	3 分 × 1		90%	テンポ走 10秒時と50秒時Hard 90rpm	
	10 秒 × 1	8	90%	MAX 高回転	0:12:00
	10 秒 × 1		60%	Easy	0:02:40
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:48:20