

17_03_23



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			つま先タッチ 90°	
	20 回 × 1	1		つま先タッチ 45°	
	15 回 × 1			V字2段モーション	
W-up(全員)	5 分 × 1			Free	0:05:00
	10 分 × 1	1	70%	耐久走 10秒時Hard 90rpm	
	10 分 × 1	1	80%	テンポ走 15秒時Hard 90rpm	
	10 分 × 1	1	80%	テンポ走 20秒時Hard 90rpm	0:30:00
	30 秒 × 1		90%	MAX 高回転	
	30 秒 × 1	5	60%	Easy ダンシング	0:05:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:50:00