



テーマ【準備期、試合前期】

●Vo2Maxの向上

●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	0:10:00
	3 分 × 1	5	85%以上	Vo2Max	0:25:00
	2 分 × 1		60%	Easy	
	30 秒 × 1	5	90%	MAX 高回転	0:05:00
	30 秒 × 1		60%	Easy ダンシング	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:55:00