

17_04_13



テーマ【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	1		V字 右手左脚	
	20 回 × 1			V字 左手右脚	
	30 回 × 1			背筋	
W-up(全員)	5 分 × 1			Free	0:05:00
	3 分 × 1	4	70%	耐久走 10秒時Hard 90rpm	0:44:00
	3 分 × 1			テンポ走	
	3 分 × 1		85%以上	Vo2Max	
	30 秒 × 1		120%以上	MAX	
				※rest 2分	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:59:00