スプリント　　テンポ走

17_04_27

テーマ
●ペダリングスキルを上げる
●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			V字 右手左脚			
	20 回 × 1	1		V字 左手右脚			
	30 回 × 1			背筋			
W-up(全員)	10 分 × 1			Free			0:05:00
	1 分 × 1			片足ペダリング 右 速く			
	1 分 ×			片足ペダリング 右 ゆっくり			
		3					
	1 分 × 1			片足ペダリング 左 速く			
	1 分 ×			片足ペダリング 左 ゆっくり			0:12:00
				※ 1set ベーシック 2set ボールを頭の上 3set 二人組ボール渡し			
	10 分 × 1	1	75%	テンポ走 10秒時 40秒時バースト			0:10:00
C-down	5 分 × 1						0:05:00
Total							0:37:00