ショートインターバル　　テンポ走

17_06_29

SUNNY FISH

テーマ
●高い出力を出していこう
●心肺機能を高め、脈拍のコントロール

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明			Time
ストレッチ							0:05:00
補強	20 回 × 1			V字 2段モーション 両肘			
	20 回 × 2	1		背筋			
	30 回 × 2			腕立てランニング			0:10:00
W-up(全員)							
	2 分 × 1		80%	110rpm 50秒時に10秒ハード			
	4 分 × 1		75%	100rpm 50秒時に10秒ハード			
	3 分 × 1		70%	90rpm 10秒時に10秒ハード			
	1 分 × 1		70%	80rpm 10秒時に10秒ハード			0:10:00
	3 分 × 1		65%以下	Easy			0:03:00
Main	30 秒 × 1		90%	Hard 100rpm以上			
	3 分 × 1	5	75%	テンポ走 80～90rpm			
	30 秒 × 1		90%	Hard 100rpm以上			0:28:00
				※rest 2分			
C-down	5 分 × 1						0:05:00
Total							1:01:00