変化走　　耐乳酸

17_07_06

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	30 秒 × 2			二人組　正面左右　腹筋			
	15 回 × 2	1		クロス腹筋			
	20 回 × 2			クロス背筋			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	1 分 × 1		90%	90rpm			
	1 分 × 1		65%以下	Easy			
	2 分 × 1		90%	90rpm			
	2 分 × 1		65%以下	Easy			
	3 分 × 1		90%	90rpm			
	3 分 × 1		65%以下	Easy			
	4 分 × 1		90%	90rpm			
	4 分 × 1		65%以下	Easy			0:20:00
				※アウタートップからスタートし、1分ごと1枚ずつ落とす			
C-down	5 分 × 1						0:05:00
Total							0:53:00