無酸素持久力　　テンポ走

17_07_20

SUNNY FISH

テーマ
●高い出力を出していこう
●ケイデンススキルを身に付ける

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)	10 分 × 1		65%	5分Free、5分90rpm　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%	Max	
	1 分 × 1	3	65%	Easy	
	3 分 × 1		75%	テンポ走　90rpm	0:15:00
	3 分 × 1		65%以下	Easy	0:03:00
	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
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:01:00