0:05:00

0:57:30



5 分× 1

C-down

Total

- テーマ ●レースペースの確認
- ●軽負荷トレーニング

BIKE

DIKE							
Menu				Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ							0:05:00
補強	15	砂× 回× 回×	2	1		二人組 正面左右 腹筋 クロス腹筋 クロス背筋	0:10:00
W−up(全員)	10 3	分 ×	1		65%	5分Free、5分90rpm 10秒時に10秒ハ-	ード 0:10:00
	3 4	分 ×	1		65%以下	Easy	0:03:00
Main	3 4	分× 分× 砂×	1	3	70% 75% 90%	耐久走 80rpm テンポ走 90rpm 高回転 120rpm	0:19:30
	5 5	分 ×	1		65 ~ 80%	Free (C-dowでも可)	0:05:00