

17\_08\_10



- テーマ  
 ●レースペースの確認  
 ●心肺機能の向上

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	30 秒 × 1	2		スタビライゼーション 前	0:05:00
	30 秒 × 1			スタビライゼーション 右	
	30 秒 × 1			スタビライゼーション 左	
	30 秒 × 1			スタビライゼーション 仰向け	
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	6 分 × 1	2	70%	耐久走 80rpm	0:32:00
	2 分 × 1		80%	高回転 100rpm以上	
	6 分 × 1		75%	テンポ走 90rpm	
	2 分 × 1		80%	高回転 100rpm以上	
	3 分 × 1		65%以下	Easy	0:03:00
Main 2	40 秒 × 1	5	90%	Hard	0:05:00
	20 秒 × 1		65%	Easy	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:08:00