テンポ走　　スプリント

17_08_17

SUNNY FISH

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
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	4 分 × 1	1	70%	耐久走　90rpm	
	2 分 × 1		80%	高回転　100rpm以上	
	4 分 × 1		75%	テンポ走　90rpm	
	2 分 × 1		80%	高回転　100rpm以上	0:12:00
Main 2	5 分 × 1	1	70%	耐久走　80rpm	
	1 分 × 1		80%	高回転　120rpm以上	
	5 分 × 1		75%	テンポ走　90rpm	
	1 分 × 1		80%	高回転　120rpm以上	0:12:00
	3 分 × 1		65%以下	Easy	0:03:00
Main 3	20 秒 × 1	6	90%	Hard	
	10 秒 × 1		65%	Easy	0:03:00
	40 秒 × 1	5	90%	Hard	
	20 秒 × 1		65%	Easy	0:05:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:58:00