

17_10_05



テーマ

- フラットペダルを意識
- 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		膝立て腹筋 クロス	0:10:00
	30 秒 × 1			背筋 バタ足	
	30 秒 × 1			腕立て ワイド	
	30 秒 × 1			バーピージャンプ	
W-up(全員)	5 分 × 1	1	65%	Free	0:05:00
Dril 1	1 分 × 1	3		片足ペダリング 右足	0:12:00
	1 分 × 1			片足ペダリング 左足	
	1 分 × 1			フォーミング 両足	
	1 分 × 1			rest	
				※1set Free、2set 60rpm、3set 80rpm ランニングシューズ使用	
Main	3 分 × 1	1	70%	耐久走～テンポ走 80～90rpm	0:06:00
	3 分 × 1		60%	Easy	
	2 分 × 1	2	80%	テンポ走～Vo2 90～100rpm	0:08:00
	2 分 × 1		60%	Easy	
	1 分 × 1	3	90%以上	Vo2～Max Vo2 100～120rpm	0:06:00
	1 分 × 1		60%	Easy	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:57:00