

17\_10\_12



テーマ

- ペダリングスキルの向上
- 心拍のコントロール

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	30 秒 × 1 30 秒 × 1 30 秒 × 1 30 秒 × 1	2		膝立て腹筋 クロス 背筋 バタ足 腕立て ワイド バーピージャンプ	0:10:00
W-up(全員)	5 分 × 1	1	65%	Free	0:05:00
Dril 1	1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1	3		片足ペダリング 右足 片足ペダリング 左足 フォーミング 両足 rest ※1,2set目ランニングシューズ使用 ※3set目バイクシューズ使用	0:12:00
Main	1 分 × 1 1 分 × 1	3	90%以上 60%	Vo2~Max Vo2 100~120rpm Easy	0:06:00
	2 分 × 1 2 分 × 1	2	80% 60%	テンポ走~Vo2 90~100rpm Easy	0:08:00
	3 分 × 1 3 分 × 1	1	70% 60%	耐久走~テンポ走 80~90rpm Easy	0:06:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:57:00