

17\_10\_26



- テーマ
- デュアスロントレーニング
  - レースをイメージして行う

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ				軽めにうサクッと(関節部分中心)	0:05:00
W-up(全員)	5 分 × 1		65%	Free	0:05:00
Main 1	5 分 × 1		65~75%	耐久走 90rpm	0:05:00
	1 分 × 1		65%以下	リカバリー	
	5 分 × 1	1	70~80%	テンポ走 90rpm	0:05:00
	1 分 × 1		65%以下	リカバリー	
	5 分 × 1		80~85%	FTP(LT) 90rpm	0:05:00
Main 2	15 分 × 1	1	80~85%	駒沢公園へ移動 2.5kmブリックラン (2.5kmブリックラン)	0:15:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:45:00