



- テーマ
 ●デュアスロントレーニング②
 ●レースイメージをして行う

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ				軽めに素早く行います	0:05:00
W-up(全員)	10 分 × 1	1	65%	Free	0:10:00
Main(Bike)	10 分 × 1	1	75%	テンポ走(下限)90rpm	0:10:00
	10 分 × 1	1	90%	テンポ走(上限)90rpm	0:10:00
Main(Run)	5 分 × 1	1	65%	移動Jog	0:05:00
	15 分 × 1	1	75~90%	2.5km走	0:15:00
	5 分 × 1	1	65%	ダウン ※2kmはレースペース 残り500mダッシュ	0:05:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:05:00