



- テーマ  
 ●デュアスロントレーニング③  
 ●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)	3 分 × 1	4	90%	VO2max	0:12:00
	3 分 × 1	3	65%	Easy	0:19:00
※Bike後、すぐに駒沢公園に移動します。					
Main(Run)	5 分 × 1	1	65%	移動Jog	0:05:00
	15 分 × 1	1	75~90%	3km走	0:15:00
	5 分 × 1	1	65%	ダウン	0:05:00
※2kmはレースペース 残り500mダッシュ					
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:16:00