17_12_14

SUNNY FISH

テーマ
●基礎期　②
●バイクスキルにおける筋力・体力の向上

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明			Time
ストレッチ							0:05:00
補強	30　回 × 1			片手クロス　V字腹筋			
	40　回 × 1			背筋　クロス(二人組)			
	30　回 × 1	2		プッシュアップ(二人組)			
	15　回 × 1			片足ランジ(二人組)			
	45　秒 × 1			バービージャンプ			0:15:00
W-up(全員)	5　分 × 1		65%	Free			0:05:00
	10　分 × 1	1	70～90%	テンポ走90rpm　45秒時15秒ハード			0:10:00
	5　分 × 1		65%	70rpm			0:05:00
Main	30　秒 × 1	6	90%	Vo2MAX　以上			
	1　分 × 1	5	60%	Easy　70rpm			0:09:00
	5　分 × 1	1	80%	テンポ走(上限)レースペーシング			0:05:00
C-down	5　分 × 1						0:05:00
Total							0:59:00