実戦　　ビルドアップ走

17_12_28

テーマ
●デュアスロントレーニング

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
W-up(全員)	5 分 × 1		65%	Free	0:05:00
	4 分 × 1	1	70～90%	テンポ走90rpm 50秒時10秒ハード	0:04:00
	4 分 × 1		70～90%	テンポ走90rpm 45秒時15秒ハード	0:04:00
Main	2 分 × 1	3	80%	Vo2MAX 90rpm以上	
	1 分 × 1		65%	Easy	0:09:00
	30 秒 × 1	4	90%	Max 高回転を意識	
	30 秒 × 1		65%	Easy	0:04:00
Run				【駒沢公園に移動】	
			80%	各自のペースで公園内1周 1600m地点スタート 2000m地点ゴール ※ラスト200mはダッシュ！！！	0:30:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:06:00