



テーマ
●サーキットトレーニング

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:10:00
W-up(全員)	5 分 × 1		65%	Free	0:05:00
	5 分 × 1	1	70~90%	テンポ走90rpm 50秒時10秒ハード	0:10:00
	5 分 × 1		70~90%	テンポ走90rpm 45秒時15秒ハード	0:05:00
Main	20 回 × 1			ピストルキック	
	10 回 × 1			パイランス	
	30 秒 × 1	1		腿上げ	
	10 回 × 1			抱え込みジャンプ	
	5 分 × 1	1	70%	耐久走90rpm以上	0:05:00
	20 回 × 1			ピストルキック	
	10 回 × 1			パイランス	
	30 秒 × 1	1		腿上げ	
	10 回 × 1			抱え込みジャンプ	
	5 分 × 1	1	75%	テンポ走90rpm以上	0:05:00
	20 回 × 1			ピストルキック	
	10 回 × 1			パイランス	
	30 秒 × 1	1		腿上げ	
	10 回 × 1			抱え込みジャンプ	
	5 分 × 1	1	80%以上	テンポ走90rpm(上限)	0:05:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:50:00