



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	1	65%	Free	0:05:00
Main	5 分 × 1	1	75%	90rpm 耐久走	0:05:00
	5 分 × 1	1	80%	90rpm テンポ走	0:05:00
	3 分 × 1	1	65%	Easy	0:03:00
	1 分 × 6	1	90%	30秒Hard/30秒Easy	0:06:00
Run			80%	【駒沢公園に移動】 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					1:04:00