筋力　　ビルドアップ走

18_02_22

テーマ
●最終日　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
	5 分 × 1	1	70～90%	耐久走90rpm　50秒時10秒H	0:05:00
	5 分 × 1		70～90%	テンポ走90rpm　45秒時15秒H	0:05:00
	1 分 × 3		90%	30秒H/30秒E	0:03:00
	5 分 × 1		65%	Easy	0:05:00
Main	3 分 × 1	1	60%	90rpm　1分ごとに負荷を上げる	
	2 分 × 1		60%	・サーキット	
	3 分 × 1		60-70%	30秒ダンシング/30秒シッティング100rpm	
	2 分 × 1		60%	・サーキット	
	3 分 × 1		60%	高回転120rpm	
	2 分 × 1			・サーキット	
	3 分 × 1			30秒E/30秒H	0:18:00
				※サーキットメニュー	
	20 回 × 1			・ピストルキック	
	10 回 × 1	1		・バイランス	
	30 秒 × 1			・腿上げ	
	10 回 × 1			・抱え込みジャンプ	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:51:00