

## H31.4.9

## 練習会メニュー 19:30～20:30

目的	種 目	内 容	強 度	距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル		距離	本数	サイクル																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			ポイント	4				5				6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ウォームアップ	S1		A1	50	8	0:01:00	0:08:00	50	8	0:01:00	0:08:00	50	8	0:01:00	0:08:00	19:35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								