

チームゴーヤーアクアヴィータ スクールバイクランメニュー一覧表

【バイクロング】 バイクロングとランフリー

- ◆3.5~4時間のバイク実走
- ◆ランは各自フリー
- ※コース詳細と集合場所は随時設定

【ブリック】 バイクメニューとランメニュー

- ◆バイクメイン 60分メニュー
- ①平地ペースライドまたはSFR
- ②ヒルリピート 2km×4~5本
- ③ブリック (B4km+R1km)×3~4セット
- ※①~③から各自選択またはコーチ指定
- ◆ランメニュー 60分
- ①アップダウン走
- ②平地ペースラン
- ③インターバル走+スロージョグ
- ④ウォーキング
- ※①~④から各自選択またはコーチ指定

【ランロング】 バイクスキルとロングラン

- ◆バイクスキル 30分
- バランス、旋回、ストップ&ゴー等
- ※ロングランの服装&ランシューズで
- ◆ロングラン 90~120分
- 平地またはアップダウン
- ロードまたはトレイル・林道
- ※コース詳細と集合場所は随時設定

【リラックス】 Easy&Slow

- バイク 60~120分+ランまたはウォーク 30~60分
- ※コース詳細と集合場所は随時設定

【雨天メニュー】

- 8:30~9:00 ランドリル@アクアヴィータスタジオ
- 9:15~10:30 バイクローラー台@アクアヴィータ駐輪場

金曜に翌週分をスクールバイクラン予定としてスクールHPに掲載、天候等により変更する場合は対象メンバーにメールでお知らせをします。