



## 【テーマ】

- 体幹 ペダリングスキル
- ペーシング

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1			スライド腹筋	
	10 回 × 1			ヒールプッシュ(左右交互)	
	10 回 × 1			ヒールプッシュ(両足一緒)	
	20 回 × 1			バタ足(両足上下)	
	20 回 × 1			バタ足(両足クロス)	
	20 回 × 1			背筋(ベーシック)	0:15:00
W-up	5 分 × 1		60%	Free	0:05:00
	4 分 × 1		65%	easy	
	1 分 × 1		-	rest	
	3 分 × 1		75%	middle hard	
	1 分 × 1		-	rest	
	2 分 × 1		80%	middle hard	
	1 分 × 1		-	rest	
	1 分 × 1		85%	hard	0:13:00
Drill	1 分 × 1		60-65%	片足ペダル 右足 左足は上死点キープ	
	1 分 × 1		60-65%	片足ペダル 左足 右足は上死点キープ	
	2 分 × 1			両足 forming ゆっくり(60rpm以下)	
	× 2			set rest なし	0:08:00
Main	1 分 × 1		85-90%	Very hard	
	1 分 × 1		60-65%	easy	
	3 分 × 1		75-85%	middle hard ~hard	0:05:00
				* 高心拍になったところから、早く自分のレースペースに安定させる。	
C-down	5 分 × 1		60%	Free	0:05:00
Total					0:56:00