



【テーマ】

- 体幹の強化
- ペースの上げ下げに対応する

BIKE

| Menu      |      | Set | 強度(MaxHR) | 説明                     | Time    |
|-----------|------|-----|-----------|------------------------|---------|
| ストレッチ     |      |     |           |                        | 0:10:00 |
| スライド腹筋    | 10   | × 1 |           |                        |         |
| もも上げクランチ  | 5    | × 2 |           | ヒザ90度 3秒かけて上がって3秒かけて戻る |         |
| バックブリッジ   | 10 秒 | × 1 |           |                        |         |
| バックブリッジ片足 | 10 秒 | × 1 |           | 左右1セットずつ               |         |
| Vバランス     | 10 回 | × 1 |           | お腹に手を当ててバランスをとってVをつくる  |         |
| 背筋        | 30 回 | × 1 |           | ベーシック                  | 0:10:00 |
|           |      | ×   |           |                        |         |
| W-up      | 15 分 | × 1 | 60%       | main に備えて後半b-up        | 0:15:00 |
| Main      | 1 分  | × 1 | 85%-90%   | hard-very hard         |         |
|           | 2 分  | × 1 | 80%       | middle hard            |         |
|           | 3 分  | × 1 | 75%       | middle hard            |         |
|           | 4 分  | × 1 | 65%       | easy                   |         |
|           | 3 分  | × 1 | 75%       | middle hard            |         |
|           | 2 分  | × 1 | 80%       | middle hard            |         |
|           | 1 分  | × 1 | 85%-90%   | hard-very hard         | 0:16:00 |
| Rest      | 3    | × 1 | free      | rest                   | 0:03:00 |
|           |      | ×   |           |                        |         |
| Main2     | 5    | × 1 | 75%       | middle hard            | 0:05:00 |
| C-down    |      |     | 60%       | free                   | 0:05:00 |
| Total     |      |     |           |                        | 0:54:00 |