



【テーマ】

- いつも使わない閾値を鍛えよう
- ペダリングスキルの習得

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			クロス腹筋(肘・膝)左右	
	10 回 × 1			クロス腹筋(手・足)左右	
	20 回 × 1			背筋(ベーシック)	
					0:10:00
W-up	5 分 × 1		60%	Free	0:05:00
	30 秒 × 1		80%~95%	B-up~ラスト10秒Max	
	3 分 × 1		60-65%	easy	
	1 分 × 1		90%	Very Hard 一定ペース	
	5 分 × 1		60-65%	easy	
	5 分 × 1		80%-85%	hard 一定ペース スプリントレースペース以上	
	2 分 × 1		60-65%	easy	0:16:30
	×				
	×				
Drill	30 秒 × 1		60-65%	片足ペダリング 右足 左足はローラー台の上	
	30 秒 × 1		60-65%	片足ペダリング 左足 右足はローラー台の上	
	1 分 × 1		60-65%	両足 forming ゆっくり	0:02:00
	30 秒 × 1		60-65%	ホバリングレッグ 左足は上死点キープ	
	30 秒 × 1	2	60-65%	ホバリングレッグ 右足は上死点キープ	
	2 分 × 1		60-65%	両足 forming ゆっくり	0:04:00
	5 分 × 1		80%-85%	hard 一定ペース スプリントレースペース以上	0:05:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:52:30