



【テーマ】

- 体幹を支持してのペダリングスキルの習得
- スピード維持能力の強化

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			ヒールプッシュ仰向け交互	
	20 回 × 1			仰向けバタ足	
	10 秒 × 1			うつ伏せスタビラーゼーション(プレーン)	
	10 回 × 1			プレーン姿勢から片足タッチ(左右5回)	
	30 回 × 1			背筋(ベーシック)	0:10:00
W-up	5 分 × 1		60%	Free	0:05:00
	30 秒 × 4	2	60-65%	1)右手 2)左手 3)両手放し 4)通常	0:02:00
	30 秒 × 1	4	-	高回転スピン(負荷はゼロに近く)	
	30 秒 × 1		60-65%	easy	0:04:00
Main	3 分 × 1	4	80-90%	Hard race pace 以上!!	
	3 分 × 1		60-65%	Easy	0:24:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:55:00