



【テーマ】

- 力強いペダリングをするための体幹作り
- 実際のレースシーンを想定したペーシング練習

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	
	5 回 × 2			垂直上げ腹筋	
	5 回 × 左右	2		四つ這いヒールアップ(膝角度を変えず天井に向かって)	
					0:10:00
W-up	5 分 × 1		60%	Free	0:05:00
	5 分 × 1	1	70%	90rpm 強度は一定	
	5 分 × 1		70%	70-80rpm ギアを重くして 強度は一定	
	5 分 × 1		70%	90rpm ギアを戻して 強度は一定	
	5 分 × 1		70%	100rpm以上 ギアを軽くして 強度は一定	0:20:00
	2分40秒 × 1		70%	90rpm ギアを戻して 強度は一定	
	20 秒 × 1	3	90%	100rpm以上 ギアを重くして！ハード！	0:09:00
				前半5分×4は上り坂、平坦、下り基調でも 同じ負荷でペダリングするイメージで。 後半2分50秒+10秒)×3は前走者に追いついて 20秒で抜き去って、またマイペースに戻すイメージで。	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:54:00