



【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	
	5 回 × 2			垂直上げ腹筋	
	20 回 × 1			45° バタ足	
	20 回 × 1			ギリギリバタ足+ラストギリギリ10秒キープ	
	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