



【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	20 回 x 1 1			スリークッション	
	20 回 x 1 1			腕立てランニング	
	10 回 x 1 2			踏み台ももあげ[右足]	
	10 回 x 1 2			踏み台ももあげ[左足]	0:05:00
W-up	5 分 x 1		60%	Free	0:05:00
	1 分 x 3			ヒップアップペダル90rpm以上 レースポジション	
	1 分			ベーシック 90rpm以上	
	1 分			ヒップアップペダル60rpm以下 レースポジション	
	1 分			ベーシック 60rpm以下	0:12:00
Main	10 分 x 1		65%	90~100rpmを維持	
	10 分		80%	90~100rpmを維持	
	10 分		65%	90~100rpmを維持	0:30:00
C-down	5 分 x 1				0:05:00
Total					1:02:00