

15_02_05



【テーマ】

- レースポジションを維持したインターバル走
- ケイデンス維持

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	20 回 × 1			スライド腹筋	
	20 回 × 1			ヒールプッシュ(左右交互)	
	20 回 × 1			背筋	
	10 回 × 1			踏み台片足スクワット(右足)	
	10 回 × 1			踏み台片足スクワット(左足)	0:10:00
W-up	5 分 × 1		60%	Free	0:05:00
	1 分 ×			ベーシック 90rpm以上	
	1 分 ×	2		手放し 90rpm以上	
	1 分 ×			ベーシック 60rpm以下	
	1 分 ×			手放し 60rpm以下	0:08:00
Main	5 分 × 1	6	80%以上	Hard 90rpm以上(レースポジション)	
	5 分 × 1		65%以上	Easy 90rpm以上(フリーポジション)	0:30:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:03:00