



- 【テーマ】
- 前回の測定基準で行ってみる
  - スピードの変化を身につけよう
  - 
  -

BIKE

| Menu  |          | Set     | 強度(MaxHR) | 説明                    | Time    |         |
|-------|----------|---------|-----------|-----------------------|---------|---------|
| ストレッチ |          |         |           |                       |         |         |
| 補強    | 15 秒 × 5 | 2       |           | 回転プランク                | 0:10:00 |         |
|       | ×        |         |           | (正面、右横、仰向け、左横、正面)     |         |         |
|       | 10 回 × 1 | 1       |           | 手伸ばしプランク(左右交互)        |         |         |
|       | 20 秒 × 1 | 1       |           | 手伸ばしブリッジ(キープ)         |         |         |
| W-up  | 5 分 × 1  | 1       | 60%       | Free                  | 0:05:00 |         |
|       | 1 分 ×    |         |           | ベーシック 90rpm以上         | 0:08:00 |         |
|       | 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           |         |         |
| Main  | 5 分 × 1  |         | 65%       | 90rpm以上 WUPのギアから1つ落とす | 0:20:00 |         |
|       | 5 分 × 1  |         | 80%       | 90rpm以上               |         |         |
|       | 5 分 × 1  |         | 60%       | 90rpm以上               |         |         |
|       | 5 分 × 1  |         | 80%       | 90rpm以上               |         |         |
|       | 1 分 ×    | 3       | 90%       | Hard                  | 0:09:00 |         |
|       | 2 分 ×    |         | 60%以下     | Easy                  |         |         |
|       | C-down   | 5 分 × 1 |           |                       |         | 0:05:00 |
|       |          |         |           |                       |         |         |
| Total |          |         |           |                       | 0:57:00 |         |