



- 【テーマ】
- レースポジションキープ
 - ロングインターバル
 - ペース、ケイデンス維持

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	0:04:00
	1 分 ×	1		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	10 分 × 1		80%	60rpmキープ 重い負荷	0:30:00
	10 分 × 1	1	65%	90rpmキープ フォーミング	
	10 分 × 1		80%	90rpmキープ ハード♥	
※常にレースポジション(DH)					
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:54:00